

AUGUSTO CURY

O PSIQUIATRA MAIS PUBLICADO NO MUNDO

Autor de Pais brilhantes, professores fascinantes, o maior best-seller de educação



INTELIGÊNCIA SOCIOEMOCIONAL

*Ferramentas para pais inspiradores
e professores encantadores*

Educando filhos e alunos para os desafios da vida
e o gerenciamento da ansiedade



SEXTANTE



PAIS INSPIRADORES E PROFESSORES ENCANTADORES

dão e recebem livros de presente.

Dedico este a alguém especial:

Para formar mentes brilhantes e saudáveis

Não há regras, mas ferramentas de gestão da emoção:

Aprender a ter autocontrole para pensar antes de reagir,

Aprender a se colocar no lugar dos outros,

Aprender a trabalhar perdas e frustrações,

Filtrar estímulos estressantes para proteger a mente,

Conhecer a técnica D.C.D. para gerenciar a ansiedade,

Desenvolver paciência com pessoas lentas

E treinar ser autor da sua história!

*Seja bem-vindo ao primeiro programa mundial de
gestão da emoção para crianças e adolescentes!*

AUGUSTO CURY
Agosto de 2019



INTELIGÊNCIA SOCIOEMOCIONAL

AUGUSTO CURY



Copyright © 2019 por Augusto Cury

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

coordenação editorial: Alice Dias
preparação de texto: Rafaella Lemos
revisão: Rachel Rimas e Taís Monteiro
projeto gráfico e diagramação: Valéria Teixeira
capa: Raul Fernandes
imagem de capa: Getty Images/ iStockphoto
impressão e acabamento: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.
Adaptação para e-Book: [Hondana](#)

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C988i

Cury, Augusto,
Inteligência socioemocional [recurso eletrônico]/ Augusto Cury. Rio de Janeiro: Sextante,
2019.
recurso digital

Formato: epub
Requisitos do sistema: Adobe digital editions
Modo de acesso: world wide web
ISBN 978-85-431-0802-5 (recurso eletrônico)

1. Inteligência emocional. 2. Emoções e cognição. 3. Pais e filhos. 4. Educação de crianças. 5. Psicologia educacional. 6. Livros eletrônicos.

19-57774 CDD: 152.4
CDU: 159.942

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

Dedico este livro a todos os pais e professores de todos os países do mundo, e não apenas àqueles que aplicam o programa Escola da Inteligência, projeto pioneiro no desenvolvimento da gestão da emoção para crianças e adolescentes, que conta com mais de 1.200 escolas parceiras, 400 mil alunos e 1,2 milhão de pessoas impactadas.

Com muita alegria e satisfação, compartilho agora com todos os educadores algumas das ferramentas do programa para transmitir a mensagem de que educar é mais do que informar: é formar mentes brilhantes.

Só tem uma felicidade sustentável quem dá o melhor de si para fazer os outros felizes. É por isso que agradeço a todos os pais, professores e escolas preocupadas com a educação socioemocional no Brasil e no mundo.

Sem vocês nosso céu emocional não teria estrelas. Obrigado por existirem.

AUGUSTO CURY, ph.D.

Sumário

Introdução A era das trevas emocionais

A era da falência emocional e a lei do menor esforço

Conhecimento é poder, mas excesso de conhecimento é lixo mental

A síndrome predador-presa: A Idade Média e a era digital

Pais predadores de seus filhos

A importância da gestão da emoção

Capítulo 1 Primeira ferramenta da inteligência socioemocional: ser autor da própria história

A escola clássica precisa desenvolver a inteligência socioemocional

Todos somos artistas no teatro da vida, ou o Eu como gestor da mente

A fascinante construção do Eu

Afinal de contas, o que é ser autor da própria história?

Capítulo 2 Segunda ferramenta da inteligência socioemocional: gerenciar os pensamentos

Pare! Observe-se! Escute-se!

Gerenciar os pensamentos é fundamental

A Síndrome do Pensamento Acelerado

Como gerenciar os pensamentos?

Capítulo 3 Terceira ferramenta da inteligência socioemocional: administrar e proteger a emoção

Gigantes fora de si, frágeis dentro de si

Como surgem as emoções e como administrá-las?

Ferramentas essenciais para gerenciar a própria mente

A história de uma mulher que faliu emocionalmente

Capítulo 4 Quarta ferramenta da inteligência socioemocional: trabalhar os papéis da memória e reeditar o filme do inconsciente

O registro na memória é involuntário

A memória não pode ser deletada

O centro e a periferia da memória

Capítulo 5 Quinta ferramenta da inteligência socioemocional: formar mentes brilhantes

Como formar sucessores ou mentes brilhantes?

Capítulo 6 Pais inspiradores e professores encantadores

Os bastidores da mente humana

Educadores desequilibrados têm mais chances de gerar jovens descontrolados

A autoridade vem da inteligência

Pais impacientes, filhos ansiosos

Preservando os recursos do planeta mente: pais traumatizadores

Conclusão Dois grandes compromissos – um olhar para o futuro

As sociedades estão na infância emocional

Introdução

A era das trevas emocionais

A era da falência emocional e a lei do menor esforço

Você já ouviu falar da era das trevas? Ela ocorreu na Idade Média, período que se iniciou com o declínio do Império Romano do Ocidente, em 476, e terminou com a tomada de Constantinopla pelos turcos otomanos, em 1453. A vida social e intelectual nessa época era obscura. Milhões de seres humanos eram enclausurados em feudos, e não havia liberdade para expressar ideias, opinar e pesquisar. O medo fazia parte do dia a dia. O medo da fome, de ser ferido e escravizado sequestrava o território da emoção das crianças e dos adultos.

Infelizmente, a destruição dos direitos humanos não parou na era das trevas. O processo de coisificação do ser humano cristalizou-se, transformando as pessoas em simples objetos para executar as ordens ou satisfazer os prazeres dos senhores feudais. O *Homo sapiens* não era mais um ser único e complexo no teatro da existência. Viver sempre foi um contrato de risco, mas, naqueles dramáticos séculos, os riscos eram insuportáveis. Pela dramaticidade da dor emocional e social, acreditamos que a era das trevas nunca mais se desenvolveria nos solos da humanidade. Pobre convicção, ingênuo engano!

Para nossa tristeza, ela está de volta – e com uma força tremenda –, numa época em que jamais pensaríamos que isso seria possível: o século XXI, o apogeu da tecnologia digital. Retornou aos poucos, com outras roupagens, e foi ganhando impulso, causando um tsunami social. Refiro-me à era das trevas emocionais! Estamos coletivamente vivenciando a era da falência emocional e do esgotamento cerebral, algo só experimentado em campos de batalha. Mas onde está a guerra que travamos?

Em nossa mente.

Tanto como psiquiatra quanto como pesquisador do processo de construção de pensamentos e do Eu como gestor da mente humana, não creio que haja

nações em qualquer lugar do planeta que estejam ou estarão livres da era das trevas emocionais, desse tsunami psíquico. As que estão livres por ora – como o pequeno Butão, país encravado na Ásia, que valoriza mais o PIF (o produto interno da felicidade) do que o PIB (o produto interno bruto) –, provavelmente logo se contaminarão. Por quê? Por causa da lei do menor esforço.

Estamos coletivamente vivenciando a era da falência emocional e do esgotamento cerebral, algo só experimentado em campos de batalha. Mas onde está a guerra que travamos? Em nossa mente.

A mente humana sempre procura atalhos, aparentemente para poupar energia, sem saber que o caminho do menor esforço não é o mais saudável. É mais fácil gritar do que ouvir, sentenciar do que se colocar no lugar dos outros. É mais fácil se conectar virtualmente nas redes sociais do que pedir desculpas, reconhecer erros, penetrar nas camadas mais profundas daqueles que amamos. É mais fácil usar armas do que o diálogo. Mas, nas relações interpessoais, os frágeis usam as armas, e os fortes, o diálogo. É muito mais fácil sermos pais comuns e educadores entediados do que sermos pais inspiradores e professores encantadores.

A lei do menor esforço faz com que seja muito mais fácil ouvir os personagens da TV do que dialogar com personagens reais. Em festas, o som alto que asfixia a voz me causa arrepios. Usar celular à mesa do jantar é um crime emocional que centenas de milhões de famílias cometem diariamente. Você comete esse crime?

A solidão branda estimula a criatividade, mas a solidão intensa é tóxica para o *Homo sapiens*. Ermitãos e monges criam personalidades em suas meditações, pacientes psicóticos criam personagens em suas mentes enclausuradas. A solidão na era das redes sociais é atroz, densa, asfixiante. Como não sabemos ter um diálogo inteligente e relaxante com os outros ou até com nós mesmos, pensamos muito, mas sem qualidade. O resultado do excesso de pensamentos? Esgotamento cerebral, fadiga excessiva. Pergunte primeiramente a si e depois aos seus filhos, alunos e colaboradores se acordam cansados. A maioria dirá que sim. Milhões de pessoas gastam tanta energia mental pensando e se preocupando que o sono não mais é reparador.

A solidão na era das redes sociais é atroz, densa, asfixiante. Como não sabemos ter um diálogo inteligente e relaxante com os outros ou até com nós mesmos, pensamos muito, mas sem qualidade.

Pergunte para os que estão ao seu redor se eles também cobram demais de si mesmos. A maioria dirá que sim. Ninguém gostaria de ter um gerente cobrando dia e noite uma dívida que porventura tenhamos. Todavia, somos tão complexos mentalmente que construímos um gerente que cobra uma dívida que não contraímos e que não temos como pagar. Casais, pais e professores que cobram demais de si e dos outros estão aptos a trabalhar numa financeira, mas não para ter um romance com a própria saúde emocional ou para promover a saúde mental de quem ama. Isto não é uma brincadeira. Estou falando da era das trevas emocionais. O exemplo grita mais alto, forma arquivos que estruturam as matrizes da personalidade. Honestamente falando, é raro sermos pais inspiradores e professores encantadores.

Se centenas de milhões de pais e mães vivem sob a ditadura da beleza, como vamos prevenir a autopunição e a fragmentação da autoestima? Neste exato momento, há inúmeras adolescentes se automutilando, pensando em desistir da vida ou tentando suicídio, pois não entenderam que a beleza está nos olhos do observador. Na Idade Média se escravizava o corpo; hoje, escravizamos a emoção.

Alguns editores dizem que sou o psiquiatra mais lido do planeta na atualidade. Mas eu preferiria viver em pleno anonimato e ter a certeza de que os adultos e, em destaque, os jovens, estivessem emocionalmente protegidos. Preferiria que as escolas e universidades ensinassem os alunos a serem gestores da própria emoção e autores da própria história. Mas estamos na idade da pedra em relação à gestão da emoção, que, como estudaremos, vai além da inteligência emocional, pois envolve fenômenos que estão nos bastidores da mente humana, na base da construção dos pensamentos e no processo de formação do Eu.

O Eu representa a consciência crítica e a capacidade de escolha. Ou o Eu é treinado, educado, lapidado para ser líder de si mesmo, ou será um servo e até mesmo um escravo vivendo em sociedades livres. Não há mais escravos acorrentados nos dias atuais, mas há centenas de milhões de seres humanos escravizados no território da emoção.

Esta obra é um treinamento de gestão da emoção, não um simples livro. Por isso, me desculpe, mas faço questão de ser sempre direto. Se você não tiver coragem de mapear seus fantasmas mentais, será assombrado por eles a vida

toda, levará para o túmulo seus traumas e conflitos. E a grande maioria das pessoas leva. Ao mapear nossas falhas, nossos conflitos e nossas atitudes débeis no processo educacional, não devemos ser escravos do sentimento de culpa. Se seu sentimento de culpa for brando, o estimulará a corrigir rotas, mas, se for intenso, sequestrará sua capacidade de se reinventar.

Reinvente-se, pois todos somos imperfeitos. O poeta e o tosco, o altruísta e o individualista, o tolerante e o impaciente coexistem na mesma mente, habitam na minha e na sua personalidade. Muitos psicólogos, educadores e pais deveriam saber que uma pessoa impulsiva, irritadiça, fóbica ou hipersensível não é assim porque seu Eu deseja, mas porque o número de janelas killer, ou traumáticas, arquivadas no córtex cerebral é muito elevado em qualidade e intensidade. Do mesmo modo, uma pessoa afetiva, doadora, calma e resiliente é assim também devido à quantidade e à intensidade de janelas light, ou saudáveis, na matriz de sua personalidade.

Ninguém dá o que não tem. Pais exigem que seus filhos sejam tolerantes, mas eles próprios não formaram janelas saudáveis para expressar espontaneamente essa característica. Professores exigem que seus alunos sejam pacientes, mas não formaram janelas suficientes para se concentrarem e serem calmos. Portanto, educar não é apenas impor regras, corrigir erros, apontar falhas, mostrar os caminhos da ética e dos valores, mas também formar janelas light.

Reinvente-se, pois todos somos imperfeitos. O poeta e o tosco, o altruísta e o individualista, o tolerante e o impaciente coexistem na mesma mente, habitam na minha e na sua personalidade.

Se falharmos nessa tarefa, falharemos como pais inspiradores e professores encantadores. Na era digital e da inteligência artificial, se você quiser ser um educador brilhante, tem de conhecer minimamente o complexo funcionamento da mente para ser um jardineiro de janelas light, um artesão do intelecto, um poeta da gestão da emoção. Se não tiver essa disposição, é melhor fechar este livro.

Mentes infelizes e doentias têm mais chances de formar filhos e alunos infelizes e traumatizados. Mentes felizes e saudáveis têm maior possibilidade de formar mentes livres, contemplativas e bem resolvidas.

Conhecimento é poder, mas excesso de conhecimento é lixo mental

A era das trevas emocionais, ou do esgotamento cerebral, tem muitas causas. Uma delas é o excesso de informação. Veja isto. Um jornal de grande circulação hoje tem mais informações do que as que um ser humano médio adquiriria durante toda a sua vida em séculos passados. Isso não é sustentável para o cérebro humano. Falo em conferências em muitos países. É preocupante constatar, em nações tão distintas, da Romênia à Colômbia, dos Estados Unidos a Angola, a quantidade de sintomas psíquicos e psicossomáticos que as pessoas desenvolvem. Você tem cefaleia? Tem dores musculares? Tem taquicardia, hipertensão arterial ou queda de cabelo de fundo emocional? Seu cérebro está gritando através desses sintomas: “Não suporto mais! Mude seu estilo de vida!” Mas quem ouve a voz do próprio cérebro?

A era das trevas emocionais, ou do esgotamento cerebral, tem muitas causas. Uma delas é o excesso de informação.

Se os pais não sabem proteger o próprio cérebro, se facilmente se estressam, se não cuidam da própria saúde física e mental, como levarão os filhos a cuidar da deles? Se os professores vivem agitados e tensos, se não sabem fazer a respiração constante – uma das técnicas de ouro da gestão da emoção, pensando “minha paz vale ouro, o resto é insignificante” –, como ensinarão seus alunos a experimentar o sabor da tranquilidade e da calma?

Ao contrário da Idade Média, na era digital o conhecimento se expandiu assustadoramente. No passado, todo o conhecimento mundial duplicava a cada dois ou três séculos, mas hoje dobra a cada ano e logo dobrará a cada mês. Isso não é incrível? Mas há graves consequências! Esse conhecimento raramente se transforma em experiência, e a experiência raramente se transforma em habilidades, como pensar antes de reagir, ter empatia, autocontrole e bom humor para nosso Eu ser capaz de dirigir seu próprio script.

Conhecimento é poder! Sim, mas o excesso de conhecimento não utilizado é lixo mental, produz a síndrome do pensamento acelerado (SPA), agitação psíquica, sofrimento por antecipação, baixo limiar para suportar frustrações, fadiga física, dores de cabeça e outros sintomas.

O excesso de informação gera mentes estéreis, pois novos conhecimentos nascem nos solos das perguntas, não nas imensas planícies das respostas. As escolas e universidades em todo o globo estão viciadas em dar as respostas prontas. Intoxicam os alunos com 99% de respostas e um ínfimo 1% de perguntas. Só perguntam nas provas e raramente durante o processo de aprendizado. Não ensine o que é a força gravitacional, estimule os alunos a pensar sobre a atração dos objetos, sobre o movimento dos planetas. E depois faça a ponte do ensinamento clássico com a vida. Que força os atrai uns aos outros? Que características dos outros os repelem? De vez em quando você repele a si mesmo, tem baixa autoestima?

Desse modo, você deixará de ser só mais um professor. Será um educador encantador e descobrirá que ensinar na era digital é provocar a pensar, e não transmitir a matéria, pois isso qualquer computador medíocre com inteligência artificial fará com mais eficiência. As escolas e universidades racionalistas são mais um cemitério de pensadores do que um berçário de intelectuais. Pais que também não aprenderem a provocar os filhos com a arte das perguntas os asfixiarão, formarão mentes frágeis e engessadas mesmo que sejam psiquiatras, psicólogos, advogados, executivos.

Deixe-me fazer um parêntese sobre as teses acadêmicas. Fazer uma dissertação de mestrado ou tese de doutorado sem liberdade, aventura ou questionamentos, inclusive ao próprio orientador, sem correr riscos, com tudo controlado, desde a orientação até o uso da bibliografia, com o objetivo de alcançar nota máxima com louvor é uma forma excelente de sepultar a formação de pensadores. Por isso, as grandes contribuições e inovações saem das startups, de jovens que nem universidade fizeram, caso de Steve Jobs. As universidades, se não se reinventarem, se tornarão tão obsoletas quanto a máquina de escrever.

Sempre fui crítico do formato tradicional das teses, pois minha teoria não estuda apenas o processo de construção de pensamentos, mas também de formação de pensadores. As teorias mais impactantes, como a da relatividade, a psicanálise e outras, foram produzidas fora dos muros de uma universidade. Mas um dia, quando eu não precisava mais – pois já tinha milhões de leitores e a teoria que desenvolvi, a Inteligência Multifocal, já era usada em inúmeras teses –, resolvi defender um ph.D. numa pequena e instigante universidade. No entanto, solicitei apresentar meus resultados não diante da banca de cinco examinadores, mas sim publicamente. O reitor adorou a ideia. E diante de uma plateia de seiscentas pessoas, com diversos doutores, defendi a tese Freemind, que continha um dos raros programas mundiais de prevenção de transtornos emocionais. Foi empolgante. Humildemente e sem arrogância lhes digo: as pessoas ovacionaram de pé. Hoje o programa Freemind é usado em centenas de

instituições, inclusive para treinar magistrados, psicólogos e outros profissionais.

Houve um mestre há dois milênios que se tornou o homem mais famoso do mundo, cujo nascimento é o mais comemorado de todos os tempos. Ele era um professor superencantador, um especialista na arte de ensinar perguntando, provocando e usando metáforas, pois seu objetivo não era formar servos, mas *freeminds*, ou seja, mentes livres. Todavia, bilhões de pessoas das mais diversas religiões que o admiram não estudaram sua mente e desconhecem sua psicologia e pedagogia.

A síndrome predador-presa: A Idade Média e a era digital

Na Idade Média, a desnutrição física era dramática; hoje, a desnutrição emocional é espantosa. Na Idade Média, se matava com espadas; hoje, na era digital, se mata com palavras, com a crucificação da imagem, com cyberbullying. Na Idade Média, se escravizava o corpo; na era digital, a emoção. Na Idade Média, os ricos se protegiam atrás das muralhas; hoje, na era digital, ricos e pobres não têm proteção, sua emoção frequentemente tem sido terra de ninguém: um olhar atravessado infecta o dia; uma ofensa, o mês; uma traição destrói uma vida.

Na Idade Média, os inimigos vinham de fora, eram concretos; hoje, o *Homo sapiens* digital, quando não tem inimigos reais, os cria em sua própria mente. Um desses inimigos é o medo do futuro, ou futurofobia. Outro extremamente comum é a glossofobia, ou o medo de falar em público, que atinge 75% da população. Você tem algum tipo de medo ou insegurança em falar para plateias?

Para entender como esse mecanismo funciona, imagine um professor portador de glossofobia. Ele sabe todo o assunto da palestra que vai dar. Essa matéria está em múltiplos arquivos em seu córtex cerebral. Todavia, ao pisar no palco e contemplar a plateia, são disparados quatro fenômenos inconscientes que leem a memória sem autorização do Eu. Esses fenômenos são importantíssimos, mas não tiveram a oportunidade de ser estudados pelos grandes teóricos da psicologia e das ciências da educação, como Freud, Jung, Skinner, Piaget, Vygotsky. Eu os chamo de copilotos do Eu.

Acompanhe meu raciocínio. Diante da plateia, o primeiro copiloto do Eu, chamado de gatilho da memória, dispara e abre as janelas do córtex cerebral, que representam o segundo copiloto. Se as janelas abertas tiverem o conteúdo da matéria, o professor vai brilhar. Todavia, se a janela aberta for killer, ou traumática, que contém o medo de falhar ou de ser rejeitado, o volume de tensão

acionará o terceiro copiloto, a âncora da memória. Assim como uma âncora fixa um navio num porto, a âncora da memória fixará o Eu no território do medo, fechando o circuito cerebral e, deste modo, impedindo que milhares de janelas com o conteúdo da palestra sejam acessadas.

Quando o circuito da memória se fecha através da âncora, o processo predatório continua. O quarto copiloto, o autofluxo, só conseguirá ler e reler as experiências que contêm pavor, desespero, possibilidade de dar vexame. Os quatro copilotos bloqueiam o Eu e asfixiam o raciocínio.

Toda essa reação angustiante prepara o palestrante para fugir ou lutar contra um agressor imaginário. A plateia torna-se seu predador, o seu monstro, e o professor se sentirá a presa. Portanto, a ação dos copilotos inconscientes que deveriam ajudar o Eu na tarefa de exposição do conhecimento produz mais uma dramática síndrome, a síndrome predador-presa.

Pais predadores de seus filhos

A síndrome predador-presa não se manifesta apenas na glossofobia ou nos outros mais de cem outros tipos de fobias, como a claustrofobia (medo de lugares fechados), a alodoxafobia (medo da opinião e da crítica dos outros), a fobia social (medo de festas, jantares, encontros), a futurofobia, etc. Ela está fortemente presente em todas as sociedades, do Ocidente ao Oriente, e surge diante das mais diversas situações estressantes entre pais e filhos, professores e alunos, entre casais e entre colegas de trabalho, causando grandes desastres emocionais.

Por exemplo, o inferno emocional está cheio de pais, mães e professores bem-intencionados. Muitos se tornam predadores dos próprios filhos e alunos tendo a melhor das intenções ao corrigi-los. Ao serem contrariados, frustrados ou confrontados, o gatilho dispara no cérebro, abre uma janela killer e a âncora fecha o circuito da memória. Os educadores, se não gerirem a própria emoção, se não fizerem a oração dos sábios – ou seja, se não pensarem antes de reagir –, elevarão o tom de voz, criticarão excessivamente, repetirão enfadonhamente a mesma correção. Eles se tornarão predadores de seus filhos e alunos, reproduzindo mecanismos primitivos presentes nas savanas africanas.

A consequência? Gerarão janelas killer neles, traumatizando-os e estimulando-os a reagir pelo fenômeno da ação-reação, do bateu-levou, contribuindo para formar jovens intolerantes, impacientes e com baixa resiliência.

Você age como predador de quem ama ou como abraçador, apostando em quem erra, elogiando-o no ato do erro para que ele abra uma janela saudável, e não uma killer? Você é capaz de abaixar o tom de voz quando seu filho eleva o tom dele, ou é um educador bloqueador, especialista em gritar e querer domar o cérebro dos outros? Você encontrará em todos os capítulos deste livro inúmeras ferramentas de gestão da emoção para se tornar inspirador para seus filhos. Exercite sua mente diariamente.

Você é um pai ou mãe inspirador, capaz de abaixar o tom de voz quando seu filho eleva o tom dele, ou é um educador bloqueador, especialista em gritar e querer domar o cérebro dos outros?

Você é um professor encantador, capaz de ter autocontrole nos focos de tensão, que não compra o que não lhe pertence? Ou, à mínima crítica, agressividade e contrariedade dos seus alunos, já se estressa, acusa-os, expõe o erro deles publicamente? Agindo assim, você se torna um predador, e eles, a presa. Treine ser um gestor da própria emoção, como proponho nesta obra. Treine elogiar seu aluno no ato em que ele o frustra. Diga que você tem orgulho dele e que ele vai brilhar na vida. E, um momento depois, diga: “Agora, meu querido aluno, pense no seu comportamento!” Essa é uma das ferramentas que apresentamos aos professores no programa Escola da Inteligência. Sabe o que acontecerá se você der uma resposta surpreendente nos focos de tensão, se for um professor encantador? Você estimulará o biógrafo do cérebro do seu aluno, o fenômeno RAM – ou Registro Automático da Memória –, a registrar uma janela light duplo P, que tem o poder de ser inesquecível e de ser lida, relida e retroalimentada. Seu aluno nunca mais será o mesmo.

Impaciências, discussões, crises de ansiedade, ataques de raiva e inveja mostram que deixamos de ser seres pensantes, *Homo sapiens*, e assumimos o papel de *Homo bios*, instintivo, animal. Você é uma pessoa tranquila e pacificadora ou impaciente e agressiva quando é frustrada ou decepcionada?

Desconheço pessoas tranquilas que não tenham seus momentos de irritabilidade, pessoas serenas que não tenham reações impensadas, pessoas seguras que não tenham atitudes frágeis ou ainda altruístas que não bebam de vez em quando da fonte do egoísmo. Conheço muitos educadores generosos com os outros, mas que se colocam num lugar indigno de sua própria agenda, são predadores de si mesmos. A dança dos fenômenos inconscientes que leem a memória e nos transformam numa usina de pensamentos e emoções torna o

psiquismo humano complexo e flutuante. Nenhum ser humano é plenamente estável, mas flutuar demais é um sintoma doentio. Oscilar entre o céu e o inferno emocional é autodestrutivo. Viver primaveras e invernos num mesmo dia ou semana é um sinal da destruição do ambiente emocional.

Vamos a alguns exemplos. Você exige demais de si mesmo? Tem a necessidade neurótica de ser perfeito? Tem dificuldade em reconhecer erros e pedir desculpas? Não é um especialista em ser empático, em se colocar no lugar dos outros e ver o que as imagens não revelam? Perde o controle quando contrariado minimamente? Se apresenta tais características, é muito provável que sua energia psíquica flutue excessiva e perigosamente, levando-o a se tornar predador dos seus filhos quando eles o decepcionam ou se sentir presa deles quando fazem birras, cobram demais ou chantageiam. E quem não fez birras ou pequenas chantagens quando criança? Eu discutia muito com meu pai durante a infância e a adolescência. Não suportava seu autoritarismo. Os anos se passaram, e me tornei seu melhor amigo. Por favor, em vez de se frustrar com seus filhos, por que não se lembra de como você era e os ensina a barganhar, a negociar, a lidar com a ansiedade deles?

A emoção de muitos professores também flutua de forma exagerada. A paciência e a explosão emocional estão muito próximas. Professores são especialistas em comprar o que não lhes pertence. Não suportam ser desafiados ou contrariados, como se tivessem sido santos na juventude. Muito provavelmente machucaram muitos adultos durante a infância. Mas nossa memória é curta.

Professores de ensino infantil, fundamental, médio ou universitário, em todo o planeta racionalista, não aprenderam quase nada sobre os bastidores da mente humana. Dei a aula inaugural em duas faculdades de medicina este ano, uma pública e outra particular, e nelas comentei que os mestres não sabem proteger minimamente a própria emoção nos focos de tensão, acionando o gatilho da memória, o primeiro copiloto do Eu, para encontrar as janelas light em seu cérebro e, assim, libertar a criatividade. Quando contrariados pelos alunos, pelo parceiro ou parceira, ou mesmo pelos colegas de trabalho, agem como se estivessem numa savana emocional, prestes a serem devorados. Seu Eu não raciocina. Não entendem que quem é ansioso, inquieto ou irritante está sofrendo, precisa de seu abraço e de sua inteligência inspiradora, não de seu julgamento. Será que não dá para entender isso? O que queremos? Domar o cérebro dos alunos ou formar mentes livres?

Pais e professores comuns, por desconhecerem técnicas de gestão da emoção, são especialistas em fazer seus filhos e alunos encontrarem o que têm de pior nos solos da mente, retroalimentando os consultórios de psiquiatria e

psicologia clínica. Pais e professores encantadores são peritos em levá-los a encontrar o que têm de melhor através das ferramentas de gestão da emoção. A educação tem de ser humanista. Ela não deve formar máquinas de estudar e aprender, seres humanos destrutivos e autodestrutivos, mas pensadores altruístas, generosos com a vida. Que tipo de educador você escolhe ser?

A importância da gestão da emoção

Einstein, Freud, Jung, Paulo Freire, Piaget, Thomas Edison, Descartes, Kant, Gandhi, Mandela, Madre Teresa de Calcutá e tantos outros foram mentes brilhantes. Mas o que eles tiveram em comum? O que foi incorporado em suas personalidades que os levou a romper o cárcere da rotina e produzir novas ideias, atitudes ímpares e comportamentos notáveis? Será que foi apenas a inteligência lógico-linear? Não. Eles desenvolveram muito mais do que um raciocínio lógico e uma boa memória. Lapidaram e trabalharam também, ainda que inconscientemente, algumas habilidades da inteligência socioemocional que comentaremos ao longo deste livro, como o raciocínio multiangular, um notável senso de observação, a capacidade de se reinventar, de pensar a médio e longo prazo, de perceber as necessidades dos outros, de trabalhar perdas e frustrações, de reciclar falsas crenças. Eles ainda foram generosos, tolerantes, ousados, disciplinados, indagadores, carismáticos, empáticos, sonhadores.

Todas essas habilidades são fundamentais para o sucesso emocional, social e profissional do ser humano. Na atualidade, temos produzido muito conhecimento técnico, mas pouco se fala sobre prevenção de transtornos emocionais. Esperamos as pessoas adoecerem psiquicamente para depois tratá-las. Um erro crasso. A humanidade só deu um grande passo a partir da produção das vacinas. E quais são as vacinas na psiquiatria, na psicologia e na psicopedagogia?

Em conferências recentes perguntei às pessoas na Cidade do México, em Bogotá e em Dubai: “Quem tem algum tipo de seguro?” Praticamente todos levantaram a mão. Em seguida indaguei: “Quem tem seguro emocional?” Ninguém ousou se manifestar. Foram sinceros. Quase ninguém atenta para o fato de que, sem aprender a ter seguro emocional ou proteger a mente, os ricos se tornarão miseráveis; os intelectuais adoecerão, pois pequenas contrariedades furtarão sua tranquilidade; os líderes não conseguirão liderar a sociedade, pois não serão líderes de si mesmos. A vida é bela e breve como gotas de orvalho, que por instantes aparecem e logo se dissipam aos primeiros raios de sol. Por ser

tão bela e, ao mesmo tempo, tão breve, devemos proteger a vida de maneira digna e inteligente. Você sabe protegê-la?

Como discorro em muitos de meus livros, em nossa jornada existencial devemos entender que os maiores inimigos que sabotam nossa inteligência e nossa qualidade de vida não estão fora, mas dentro de nós. Um ser humano é verdadeiramente grande quando se torna um eterno aprendiz para crescer de forma sustentável. Como? Mapeando sua história, reciclando seus erros e conflitos, superando sua necessidade neurótica de ser perfeito, crescendo diante da dor, gerenciando seu estresse, tendo metas claras.

Em nossa jornada existencial devemos entender que os maiores inimigos que sabotam nossa inteligência e nossa qualidade de vida não estão fora, mas dentro de nós. Um ser humano é verdadeiramente grande quando se torna um eterno aprendiz para crescer de forma sustentável.

Poucas pessoas sabem disso e, por esse motivo, a mente de muitas delas está adoecendo. Vejamos alguns paradoxos das sociedades atuais que exemplificam bem essa realidade:

1. O humor triste e a angústia estão aumentando. A indústria do lazer está em franca expansão. Nunca tivemos uma fonte tão vasta de estímulos para excitar a emoção como na atualidade. A indústria da moda, os parques temáticos, os jogos esportivos, a internet, a televisão, os estilos musicais e a literatura explodiram nas últimas décadas. Portanto, era de esperar que nossa geração vivesse o mais intenso oásis de prazer e tranquilidade – mas nos enganamos. Jamais fomos tão tristes e inseguros. Muitas pessoas precisam de inumeráveis estímulos para sentir migalhas de prazer. O que está acontecendo? Quem deseja ter uma mente livre deve fazer questionamentos profundos. Todo ano, um milhão de pessoas se suicidam – e 10 milhões tentam e felizmente não conseguem. Esse é um número muito maior do que as mortes provocadas anualmente pelas guerras vigentes.

2. A solidão está crescendo. As sociedades estão adensadas. No começo do século XX, éramos pouco mais de um bilhão de pessoas. Hoje, só a China e a Índia têm, cada uma, mais de um bilhão de habitantes. Por vivermos tão próximos fisicamente, pensávamos que a solidão seria estancada – mas nos

enganamos novamente. A solidão nos contaminou. As pessoas estão sós no ambiente de trabalho, em casa, nas ruas, nas praças. Estão sós no meio da multidão.

3. O diálogo está morrendo. Muitos só conseguem falar de si mesmos quando estão diante de um psiquiatra ou psicólogo. Pais e filhos não compartilham suas histórias, raramente trocam experiências de vida. A família moderna está se tornando um grupo de estranhos. Todos vivem ilhados em seu próprio mundo. Metade dos pais jamais conversou com os filhos sobre suas lágrimas, seus medos, suas angústias e seus pesadelos. Nas empresas e nas escolas, as pessoas estão próximas fisicamente, mas distantes interiormente. Perdas, angústias, medos e conflitos quase nunca são verbalizados. Oitenta por cento das pessoas têm sintomas de timidez, e muitas delas são ótimas para os outros, mas costumam ser carrascas de si mesmas.

A família moderna está se tornando um grupo de estranhos. Todos vivem ilhados em seu próprio mundo.

4. As discriminações chegaram a patamares insuportáveis. Infelizmente, nos dividimos, discriminamos e excluimos de múltiplas formas. Não honramos o espetáculo das ideias, nossa capacidade de pensar, o fascinante funcionamento da mente humana. Não poucas vezes, o que mais perturba não é a discriminação imposta pelos outros, mas sim a autodiscriminação. Você se autodiscrimina ou se diminui? E quanto à sociedade, sente que as pessoas olham para você com preconceito? Esse preconceito o machuca muito ou pouco? Já chorou ou se revoltou por causa disso?

5. A qualidade de vida está se deteriorando. Quanto pior for a qualidade da educação, mais importante será o papel da psiquiatria no terceiro milênio. Apesar dos avanços da medicina, da psicologia e da psiquiatria, o normal tem sido ser ansioso e estressado, e o anormal tem sido ser tranquilo e relaxado. De acordo com o Instituto de Pesquisa Social da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, metade das pessoas cedo ou tarde desenvolverá um transtorno psíquico. Um número assustador.

É cada vez mais evidente a necessidade de adquirir ferramentas de gestão da emoção para ajudar na construção de relações sociais saudáveis, para educar o Eu como gestor do intelecto e prevenir transtornos psíquicos – como

ansiedade, fobias, timidez, agressividade, autopunição e dependência de álcool e drogas. Compartilharei com você nestas páginas algumas dessas ferramentas.

Capítulo 1

Primeira ferramenta da inteligência socioemocional: ser autor da própria história

Ser autor da própria história é:

1. Ser capaz de reconhecer que cada ser humano é um ser único.
2. Ser gestor dos pensamentos.
3. Ser protetor das emoções.
4. Ser filtrador dos estímulos estressantes.
5. Ser capaz de pensar antes de reagir nos focos de tensão.
6. Ser capaz de construir metas claras e lutar por elas.
7. Ser capaz de fazer escolhas e saber que toda escolha implica perdas, e não apenas ganhos.
8. Ser capaz de tirar os disfarces sociais, ser transparente e reconhecer conflitos, fragilidades, atitudes estúpidas.
9. Ser capaz de não desistir da vida, mesmo quando o mundo desaba sobre você.
10. Ser capaz de liderar a si mesmo, não ser controlado pelo ambiente, por circunstâncias e ideias perturbadoras.

A escola clássica precisa desenvolver a inteligência socioemocional

A educação clássica nos ensina a conhecer detalhes de átomos que nunca veremos e de planetas em que nunca pisaremos, mas não nos ensina a conhecer o planeta em que todos os dias respiramos, andamos, vivemos: o planeta

psíquico. Uma das ferramentas mais essenciais para o desenvolvimento da inteligência socioemocional é se autoconhecer, aprender a se mapear. O autoconhecimento básico é fundamental para expandir o prazer de viver, superar a solidão, promover o diálogo interpessoal, estimular a formação de pensadores, enriquecer a arte de pensar, debelar o câncer da discriminação, prevenir a depressão, a síndrome do pânico, os transtornos de ansiedade, a dependência das drogas. Você se conhece? Já entrou em áreas mais profundas de si mesmo? Tem medo de mapear as próprias fragilidades?

Por sermos uma espécie pensante, temos tendência em cuidar seriamente do que tem valor. Cuidamos do motor do carro para não fundir, da casa para não deteriorar, do trabalho para não sermos superados, do dinheiro para não faltar. Alguns se preocupam com suas roupas, outros com suas joias, e outros, ainda, com sua imagem.

Mas qual é o nosso maior tesouro? O que deveria ocupar o centro de nossas atenções? O carro, a casa, o trabalho, o dinheiro, as roupas, as viagens ou a qualidade de vida? Por incrível que pareça, nossa qualidade de vida fica frequentemente em segundo plano. Sem ela, não temos nada e não somos nada, não somos mentalmente saudáveis, emocionalmente livres, socialmente maduros, profissionalmente realizados. Você cuida da sua qualidade de vida?

Sem uma mente livre e saudável, os grandes se tornam frágeis; os famosos perdem completamente seu brilho; os usuários de drogas e álcool se tornam prisioneiros no único espaço em que deveriam ser livres: dentro de si mesmos.

Você teria coragem de subir num avião e fazer uma longa viagem sabendo que o piloto não tem experiência de voo? Relaxaria se soubesse que ele desconhece os instrumentos de navegação? Dormiria se ele não tivesse habilidades para desviar de rotas turbulentas, com alta concentração de nuvens e descargas elétricas?

Fiz essas simples perguntas numa conferência sobre a educação do século XXI para cerca de 300 coordenadores de faculdades, reitores e pró-reitores do país, que representam um universo de mais de 100 mil alunos universitários. É óbvio que todos responderam que se sentiriam completamente desconfortáveis. Muitos nem sequer ousariam pisar nessa aeronave. Mas todos concordam que embarcamos todos os dias na mais complexa das aeronaves, que é comandada por um piloto frequentemente despreparado, mal equipado e mal-educado e, portanto, sujeito a causar inúmeros acidentes. A aeronave é a mente humana e o piloto é o Eu.

Se você entrar num avião de última geração ficará perplexo com a quantidade de instrumentos para dar apoio à navegação. Mas de que adianta haver tais instrumentos se o piloto não souber usá-los? De que adianta o Eu ter

recursos para dirigir o psiquismo ou o intelecto humano se, durante o processo de formação da personalidade, ele não aprende o básico sobre esses instrumentos nem as mínimas habilidades para operá-los?

Ninguém é tão importante no teatro social quanto os professores e as professoras, embora a sociedade não lhes dê o status que merecem. Porém, o sistema em que eles estão inseridos é estressante e não forma coletivamente seres humanos que tenham consciência de que possuem um Eu, de que esse Eu é construído por mecanismos sofisticadíssimos, de que esses mecanismos deveriam desenvolver funções vitais nobilíssimas e de que, sem isso, o Eu poderá estar completamente despreparado para pilotar o aparelho mental, em especial quando abarcado por um transtorno psíquico mais grave, como dependência de drogas, depressão e ansiedade crônica. E uma vez despreparado, será conduzido pelas tempestades sociais e pelas crises psíquicas. Será um barco à deriva, sem leme.

Um Eu mal formado terá grandes chances de ser imaturo, ainda que seja um gigante na ciência; sem brilho, ainda que seja socialmente aplaudido; viver de migalhas de prazer, ainda que tenha dinheiro para comprar o que bem desejar; engessado, ainda que tenha grande potencial criativo.

O que seu Eu faz com as turbulências emocionais? Deixa-as passar, desvia delas ou as enfrenta? Se fôssemos um piloto de avião, é provável que a melhor conduta fosse desviar das formações densas de nuvens, mas, como pilotos mentais, essa seria a pior atitude, embora seja a frequentemente tomada.

Em primeiro lugar, porque é impossível o Eu fugir de si mesmo. Em segundo, porque, se o Eu exercitar a paciência para deixar as emoções angustiantes se dissiparem espontaneamente e então seguir em frente, ele cairá na armadilha da autoilusão. A paciência, tão importante nas relações sociais, é péssima se significar a omissão do Eu em atuar no gerenciamento das dores e dos conflitos psíquicos – que se dissiparão apenas superficialmente. Eles serão arquivados no córtex cerebral (a camada mais evoluída do cérebro) e farão parte das matrizes de nossa personalidade. Atuar é a palavra-chave. Em terceiro lugar, porque poderão formar janelas traumáticas killer duplo P, com duplo poder – poder de encarceramento do Eu e de expansão da janela doentia. Tais janelas aprisionam o Eu e o desestabilizam como gestor da mente humana.

O Eu deveria saber usar instrumentos para o enfrentamento e a reciclagem das tensões, angústias e mazelas emocionais. Mas as escolas não nos ensinam a usar esses instrumentos. Que tipo de ferramentas você usa diante dos medos que furtam a tranquilidade? Os medos ou fobias vêm e aparentemente vão embora depois de minutos ou horas, mas nos enganamos. Eles não vão embora. Na

verdade ficam depositados nos bastidores da memória e pouco a pouco vão desertificando o território da emoção.

A fobia é uma aversão irracional a algo; a dependência de drogas, por sua vez, é uma atração irracional por uma substância. Tanto uma quanto outra dependem das janelas killer duplo P, produzidas por um registro superdimensionado de experiências doentias. Depois que essas janelas se instalam e se expandem, cristaliza-se a dependência psicológica. A partir daí, o verdadeiro monstro não é mais a droga química, mas o arquivamento dela nos bastidores da mente. Esses arquivos controlam o Eu e “assombram” o usuário de dentro para fora. As janelas killer não podem ser deletadas, apenas reeditadas. Por isso, superar a dependência não é uma tarefa simples ou mágica. É muito mais do que se afastar das drogas. Depende de treinamento, educação, psicoterapia.

E que tipo de atitude o Eu tem diante do humor depressivo que esmaga o encanto pela existência? E dos estímulos estressantes que nos tiram do ponto de equilíbrio? E dos pensamentos antecipatórios, da ansiedade e da irritabilidade?

Infelizmente, o Eu é treinado para ficar calado no único lugar em que não se admite ficar quieto. É adestrado para ser submisso no único lugar em que não se admite ser um servo. É aprisionado no único ambiente em que só é inteligente, saudável e feliz se for livre. O seu Eu se cala ou grita dentro de você? É líder ou servo dos seus pensamentos perturbadores? Não se apresse em responder. Pergunte a si mesmo se você não sofre por problemas que ainda não aconteceram.

Todos somos artistas no teatro da vida, ou o Eu como gestor da mente

As mudanças na psique humana não aceitam atos heroicos. Se você disser que de hoje em diante será livre, tolerante, generoso, seguro, tranquilo, bem-humorado, provavelmente sua intenção heroica se dissipará como água no calor dos problemas que enfrentará. Até um psicopata tem, em alguns momentos, intenção de mudar a própria história, mas falha. A verdadeira liberdade é um treinamento que se conquista dia a dia, gerando, como veremos, plataformas de janelas light formadas por experiências saudáveis, que alicerçam o Eu como gestor da mente e autor da própria história.

Este livro contém um projeto que evidencia que cada ser humano possui uma rica história que contém lágrimas, alegrias, falhas, coragem, timidez,

ousadia, insegurança, sonhos, sucessos, frustrações, solidão e dependência doentia. Você é um ser humano complexo.

A última fronteira da ciência é desvendar como pensamos, qual a natureza e os tipos de pensamento, como o Eu desenvolve a consciência e pode ser o gestor da mente. Temos o privilégio de pertencer a uma espécie pensante entre milhões na natureza, mas, infelizmente, nunca honramos de forma adequada a arte de pensar. As discriminações que sempre mancharam nossa história são testemunhos evidentes de que não damos valor a essa fascinante arte.

Infelizmente, pela falta de compreensão do espetáculo da vida e dos segredos que nos tecem como seres que pensam, sempre nos dividimos. A paranoia de querer estar um acima do outro e as guerras ideológicas, comerciais e físicas são reflexos de uma espécie doente e dividida.

Não percebemos que, no teatro da mente, somos todos iguais. Não somos judeus, árabes, americanos, brasileiros, chineses. Somos seres humanos, pertencentes a uma única e fascinante espécie. Temos diferenças culturais, mas os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos e transformam a energia emocional são exatamente os mesmos em todos nós. Por isso, toda discriminação é desinteligente e desumana.

Não percebemos que, no teatro da mente, somos todos iguais. Não somos judeus, árabes, americanos, brasileiros, chineses. Somos seres humanos, pertencentes a uma única e fascinante espécie.

Talvez você nunca tenha ouvido falar sobre isso, mas se apaixonar pela vida e pela espécie humana é uma condição fundamental para se ter alta qualidade de vida e sabedoria. Por favor, lembre-se sempre de que a vida que pulsa dentro de nós, independentemente de nossos erros, acertos, status e cultura, é uma joia única no teatro da existência. E nunca se esqueça de que cada ser humano é um mundo a ser explorado, uma história a ser compreendida, um solo a ser cultivado. É uma atitude irracional valorizarmos artistas de Hollywood, políticos e intelectuais, e não valorizarmos na mesma intensidade nossa indecifrável capacidade de pensar. Afinal de contas, todos somos grandes artistas no anfiteatro da nossa mente.

Que espécie é essa em que alguns são supervalorizados e a maioria é relegada ao rol dos anônimos? Isso é uma mutilação da inteligência. Muitos podem não ter fama e status social, mas, para a ciência, somos todos igualmente complexos e dignos.

A rainha da Inglaterra nunca teve mais valor nem mais complexidade intelectual que um miserável das ruas de Londres. Einstein e Freud não tiveram mais segredos psíquicos que um faminto de um país pobre, um dependente de drogas ou um criminoso. Essa é uma verdade científica.

Quando você lê sua memória em milésimos de segundo e, sem saber como, escolhe as informações em meio a bilhões de opções em seu inconsciente para construir uma única ideia, você está sendo um grande artista. Você crê nisso?

Supervalorizar uma minoria de intelectuais, artistas, políticos, empresários pode ser tão traumático quanto discriminar. Respeitar e tomar algumas pessoas como modelo é saudável, mas supervalorizá-las bloqueia nossa inteligência e capacidade de decidir. Hitler foi supervalorizado. As consequências foram trágicas.

A primeira grande ferramenta de qualidade de vida da inteligência socioemocional é ser autor da própria história. Para isso, é necessário primeiramente enxergar a grandeza do psiquismo humano e nunca se diminuir, se inferiorizar ou ser um coitadista que tem pena de si mesmo, que fica procurando culpados pelos próprios conflitos. Ainda que haja culpados, o importante não é realizar uma caça às bruxas fora de nós, mas encontrar os fantasmas em nossa mente e reciclá-los, reeditá-los, eliminá-los. Um Eu que é coitadista esmaga a coragem necessária para reescrever a própria história.

A primeira grande ferramenta de qualidade de vida da inteligência socioemocional é ser autor da própria história. Para isso, é necessário primeiramente enxergar a grandeza do psiquismo humano e nunca se diminuir, se inferiorizar ou ser um coitadista que tem pena de si mesmo.

Em segundo lugar, deve-se ter consciência de que, na essência psíquica, somos iguais e, nas diferenças, nos respeitamos. Uma pessoa madura não exige que os outros tenham o mesmo pensamento, modo de vida, crença e cultura.

Em terceiro lugar, deve-se aprender a gerir os próprios pensamentos e emoções – assunto que abordaremos nos próximos capítulos. Ninguém pode ser um grande líder no teatro social se primeiramente não o for no teatro psíquico.

Muitos confundem o significado do Eu. Mesmo nas teorias psicológicas, há uma carência de definição adequada. De acordo com a teoria da Inteligência Multifocal, o Eu representa a nossa consciência crítica, nossa vontade

consciente e capacidade de decidir. O Eu é a nossa identidade. Não é um mero realizador de tarefas: eu posso, eu quero, eu faço.

O Eu é a nossa capacidade de analisar as situações, duvidar, criticar, fazer escolhas, exercer o livre-arbítrio, corrigir rotas, estabelecer metas, administrar o psiquismo. Uma das metas fundamentais para a inteligência socioemocional é desenvolver as mais importantes habilidades do Eu como gestor da mente humana.

Agrônomos discutem microelementos para nutrir as plantas, médicos debatem sobre moléculas medicamentosas, economistas discorrem sobre medidas para controlar o fluxo de capitais internacionais, mas não sabemos quase nada sobre como formar o Eu como diretor psíquico. O sistema acadêmico nos prepara para exercer uma profissão e para conhecer e dirigir empresas, cidades ou estados, mas não a nós mesmos. Essa lacuna gerou déficits gritantes na formação do Eu, que por sua vez se tornou um dos importantes fatores que fomentaram as falhas históricas do *Homo sapiens*.

Não é loucura um mortal produzir guerras e homicídios? O caos dramático da morte deveria produzir um aporte mínimo de sabedoria para o Eu controlar sua violência, mas não é suficiente. Um Eu infantil, pouco dado à interiorização, postula-se como um deus. Não é estupidez um ser humano que morre um pouco a cada dia ter uma necessidade neurótica de poder, como se fosse eterno? Não é estupidez um homem que não sabe como gerenciar os próprios pensamentos ter a necessidade ansiosa de controlar os outros?

Não é uma barbaridade querer ser o mais rico, o mais famoso ou o mais eficiente profissional no leito de um hospital? Ninguém quer isso. Mas por que muitos que têm espetacular sucesso social e financeiro, em vez de relaxar e se deleitar, continuam num ritmo alucinado, buscando metas inalcançáveis? Um Eu competente não quer dizer um Eu bem formado. Um Eu malformado pode ser efficientíssimo para o sistema social, mas, simultaneamente, ter uma péssima relação consigo mesmo.

Há pessoas que tiveram pais fascinantes, uma infância maravilhosa e privada de traumas, mas tornaram-se tímidas, pessimistas, mal-humoradas, ansiosas. A base de sua personalidade não justifica sua infelicidade. Para entendê-las, temos que observar os mecanismos de formação do Eu. E para que elas superem essa infelicidade não adianta tratar de uma doença, mas do Eu doente, do Eu como gerente da psique.

A fascinante construção do Eu

Há fenômenos inconscientes de altíssima complexidade que produzem pensamentos e emoções sem a autorização do Eu, como o gatilho da memória e o autofluxo. Eles são atores coadjuvantes nas construções psíquicas realizadas a cada momento, mesmo quando dormimos e sonhamos. Quantas vezes pensamos o que não queremos e sentimos o que não desejamos? Você tem pensamentos que roubam sua tranquilidade? Isso se deve a esses fenômenos que leem a memória.

Um Eu doente, sem estrutura e maturidade, é indeciso, inseguro, instável, impulsivo, ansioso, escravo dos pensamentos e das emoções destrutivas. Mesmo intelectuais, executivos e líderes sociais podem ter um Eu doente ou imaturo. Eles podem ser ótimos para tratar de problemas externos, mas não para resolver problemas internos. Quando são contrariados, criticados ou sofrem perdas têm reações agressivas ou sofrem excessivamente.

Nossa história, arquivada na nossa memória, é a caixa de segredos da nossa personalidade. Ninguém é o único autor da própria história. Somos construídos e construtores da nossa personalidade. Somos construídos pela carga genética e pelos ambientes educacional e social, representados pelos nossos pais, professores, amigos e colegas, pela escola, a televisão, o esporte, a música, a internet. Somos construtores da nossa personalidade por meio da liderança do Eu. Desde a aurora da vida fetal, milhões de pensamentos e emoções são registrados a cada ano na memória, tecendo complexas redes de matrizes ou janelas.

Nossa história, arquivada na nossa memória, é a caixa de segredos da nossa personalidade. Ninguém é o único autor da própria história. Somos construídos e construtores da nossa personalidade.

Toda vez que um feto ou um bebê vivencia uma experiência existencial, como tocar o palato com seus dedos e ter prazer oral, o fenômeno RAM, o Registro Automático da Memória, forma uma nova janela ou expande uma anterior.

Imagine um homem que acabou de ter um desentendimento com a esposa grávida. Subitamente o útero materno se contrai. O bebê sofrerá um impacto. Poderá sentir um desconforto pelo corte súbito de prazer gerado pela contração da musculatura uterina ou por uma descarga de metabólicos estressantes que atravessaram a barreira placentária. O uso de drogas, incluindo bebidas alcoólicas e o cigarro, pode afetar muito o bebê, por causa das substâncias que

passam pela barreira placentária, causando déficit de desenvolvimento, agitação intrauterina, inquietação, hipersensibilidade e estímulos estressantes.

Precisamos ter a consciência de que a educação não se inicia no seio familiar ou escolar, mas no útero materno. A mãe, especialmente, deve ter consciência de que precisa preparar um ambiente saudável e estável durante a gravidez para que o fenômeno RAM do bebê forme um grupo de janelas no centro da memória que subsidiará uma emoção tranquila, serena, sem grandes pulsações ansiosas.

Em síntese, o feto, depois o bebê e, posteriormente, a criança expande a MUC (Memória de Uso Contínuo) e a ME (Memória Existencial) num processo contínuo e incontrolável. As janelas serão lidas e relidas, formando pouco a pouco pensamentos que darão voz às necessidades instintivas (sede, fome) e às necessidades afetivas (abraço, segurança, proteção, interações). Aos poucos, surge a racionalidade mais complexa pautada por ideias, opiniões, compreensão, autoconhecimento, diálogos, autodiálogos.

O bebê começa a dar respostas aos pais e a todos os estímulos ao redor, em especial pela ação do gatilho da memória. Sorri, brinca, faz festa, chora, se irrita. Um dos fenômenos mais belos do psiquismo humano e que demonstra o aceleração da construção do Eu é a utilização tempo-espacial dos símbolos verbais para expressar a intencionalidade, uma ação ou vontade. É seu grande despertar.

Não é o uso correto do tempo verbal que faz do Eu um brilhante engenheiro psíquico, mas sua ousadia de considerar que a palavra expressará seus desejos, sua habilidade fenomenal de exercer a leitura multifocal das janelas e manipular dados subjacentes para expressar uma intenção e crer que o outro (pai, mãe ou responsável) o compreenderá. É preciso, para isso, uma “fé”, uma capacidade de dar crédito que nem os religiosos mais ardentes já tiveram. É surpreendente a habilidade do Eu de penetrar no escuro da mais complexa “cidade”, a cidade da memória, encontrar endereços como os verbos, acreditar que os encontrou sem saber previamente qual iria escolher, usar símbolos linguísticos como os substantivos, acreditar que está utilizando-os para expressar um pensamento e se fazer entender. Você nunca ficou fascinado com sua capacidade de pensar?

Tente encontrar objetos na sua casa se a energia elétrica acabar. Talvez não consiga. Agora tente encontrá-los de olhos vendados sem ajuda e sem esbarrar em nada na periferia da sua cidade. Não conseguirá. Mas o seu Eu encontra tais endereços na sua memória sem esbarrar em nada e tem certeza de que os encontrou. E olhe que a cidade da sua memória tem milhões de vezes mais endereços que a cidade de São Paulo.

Estudar, aprender, incorporar novos conhecimentos para nutrir as funções do Eu é fundamental, mas submeter os adultos, em especial as crianças, a um excesso de informação e de atividade é quase um crime contra a formação de um Eu saudável.

Na atualidade, as crianças são superespertas, têm atitudes, respostas e reações que as fazem parecer verdadeiros gênios. Seus pais têm orgulho de exibi-las. Eles não entendem que essa superinteligência é consequência do excesso de estimulação (TV, videogames, internet) e atividades que alargaram excessivamente o centro da memória, que chamo de MUC, ou Memória de Uso Contínuo, e que estimularam excessivamente o fenômeno do autofluxo a construir cadeias de pensamentos numa velocidade nunca antes vista, estressando o Eu. Isso faz com que crianças e adultos sejam agitados, inquietos, ansiosos, “máquinas de pensar” – o que gera a Síndrome do Pensamento Acelerado. Deveríamos já ter ciência de que o excesso de pensamentos desgasta o cérebro, asfixia o prazer de viver e contrai a imaginação e a sociabilidade.

Cuidado. Provavelmente a maioria das crianças de 7 anos das sociedades atuais tem mais informações do que um imperador quando dominava o mundo no auge da civilização romana. Informações empilhadas de forma inadequada na MUC, o centro consciente da memória, não subsidiam a construção de pensamentos lúcidos, altruístas, coerentes e úteis para libertar o imaginário.

Afinal de contas, o que é ser autor da própria história?

Se considerarmos a mente humana como um grande teatro, é possível afirmar que, devido à fragilidade do Eu para atuar dentro de si, a maioria das pessoas fica na plateia, assistindo passivamente aos conflitos e misérias psíquicas encenados no palco. Precisamos sair da plateia, entrar no palco dos nossos pensamentos e emoções e dirigir a nossa história.

As teorias psicológicas que dizem não ser possível mudar a personalidade do adulto estão cientificamente erradas nessa área. É mais fácil mudar a personalidade das crianças, porque as matrizes da sua memória estão abertas, mas o adulto também pode sofrer transformações substanciais.

A maioria das pessoas fica na plateia, assistindo passivamente aos conflitos e misérias psíquicas encenados no palco. Precisamos sair da

plateia, entrar no palco dos nossos pensamentos e emoções e dirigir a nossa história.

Cada vez que você pensa e registra esse pensamento, sofreu uma minúscula mudança. Pensar é se transformar. O problema é que podemos mudar para pior. Devido ao volume de ideias perturbadoras, muitas pessoas deixam, pouco a pouco, de ser alegres, livres, motivadas, singelas e ousadas. Em qualquer época da vida, podemos adoecer se não trabalharmos nossas perdas, decepções e crises.

O que você faria se a relação com as pessoas que ama estivesse em crise, se o encanto pela vida estivesse se dissipando e o prazer pelo seu trabalho estivesse se esgotando? Lutaria para reconquistar o que mais ama? Ficaria paralisado na plateia pelo medo das dificuldades ou entraria no palco e resolveria ser autor da sua história? Eu espero que você entre no palco, pois ninguém pode dirigir por você a peça da sua vida! A arte de gerenciar a mente humana não é para pessoas perfeitas, pois elas só existem nos filmes e na literatura. Ela é para os seres humanos conscientes de suas imperfeições, incoerências e fragilidades, de seus conflitos, de sua imaturidade e estupidez.

Embora o funcionamento da mente humana seja de indescritível beleza, a personalidade adquire conflitos com facilidade: complexo de inferioridade, timidez, fobias, depressão, obsessão, síndrome do pânico, doenças psicossomáticas, rigidez, perfeccionismo, insegurança, impulsividade, preocupação excessiva com o futuro e com a imagem social. Alguns são controlados pelos seus traumas do passado; outros, pelas decepções do presente. Uns resolvem com facilidade suas dificuldades; outros perpetuam seus transtornos psíquicos por anos ou décadas. Não aprenderam a dirigir sua aeronave mental, a usar as ferramentas fundamentais para se tornarem autores da própria história.

Quando necessário, deve-se fazer um tratamento psicológico e médico sem culpa e com motivação e consciência. Entretanto, nunca podemos nos esquecer de que devemos ser os atores principais do tratamento. O Eu é o grande agente da mudança, porém nunca conheci alguém plenamente saudável. Pessoas calmas têm seus momentos de impaciência. Pessoas tranquilas têm seus momentos de ansiedade. Pessoas lúcidas têm seus momentos de incoerência. Todos nós precisamos de ajuda em alguma área de nossa personalidade.

Vivemos em sociedades livres, mas nunca houve tantos escravos no território da emoção. Escravos da ansiedade, da impulsividade, do medo, da

intolerância, da timidez, da irritabilidade, do estresse, das preocupações com o amanhã, do excesso de atividades.

Na minha opinião, os educadores são os profissionais mais importantes da sociedade, embora a sociedade não os valorize. O sistema educacional tem cometido alguns erros gravíssimos ao longo dos séculos. Ele nos tem preparado para trabalhar no mundo de fora, mas não para atuar no mundo de dentro. Os professores conhecem as partículas atômicas que nunca viram, mas não conhecem quase nada sobre o funcionamento da própria mente.

Milhões de pessoas nunca aprenderam que podem e devem gerenciar seus pensamentos e emoções. Como serão líderes de si mesmas se não se conhecem minimamente? Como evitar transtornos psíquicos se não têm ferramentas para se defenderem ou se resolverem?

Muitos investem toda a energia na empresa ou na profissão. Tornam-se máquinas de trabalhar, workaholics. Não investem na própria tranquilidade, no prazer de viver ou nas relações. São admirados socialmente, mas têm péssima qualidade de vida. Empobreceram no único lugar em que não podemos ser miseráveis: no teatro da nossa mente. São ansiosos, irritados, inquietos, insatisfeitos.

A maioria deles promete para si que corrigirá o próprio rumo, mas nunca o faz. Por fim, alguns morrerão e se tornarão os mais ricos e bem-sucedidos de um cemitério. Triste história!

Que característica da sua personalidade ou postura de vida você tem tentado mudar, mas não tem conseguido? Você pode adiar muitas coisas na sua vida, mas não a decisão de ser autor da própria história. Afinal de contas, a vida é um grande livro. É sua responsabilidade escrevê-la.

Capítulo 2

Segunda ferramenta da inteligência socioemocional: gerenciar os pensamentos

Gerenciar os pensamentos é:

1. Capacitar o Eu, que representa a nossa habilidade consciente de decidir, para ser ator principal do teatro da nossa mente. Sair da plateia e dirigir o script da própria vida.
2. Ser livre para pensar, mas não escravo dos pensamentos.
3. Administrar a construção de pensamentos que debilitam e bloqueiam a inteligência, em especial os que imprimem sofrimentos antecipatórios.
4. Exercer o domínio sobre os pensamentos que produzem transtornos psíquicos como culpa, fobia, autopunição, obsessão.
5. Deixar de ser espectador passivo das ideias negativas.
6. Não gravitar em torno dos problemas do passado e do futuro.
7. Ter uma mente relaxada, tranquila, lúcida, ponderada.

Pare! Observe-se! Escute-se!

Alguns jovens só conseguem perceber que há algo errado na vida quando se tornam adultos frustrados, cujos sonhos foram enterrados nos becos da própria história. Alguns pais só conseguem perceber a crise familiar depois que suas relações com seus filhos estão esfaceladas. Alguns profissionais só conseguem perceber que perderam o encanto pelo que fazem quando se dão conta de que ir para o trabalho é um martírio. Alguns usuários de drogas só percebem que estão dependentes quando se encontram destruídos física, social e emocionalmente.

Observe que um barulho no carro nos perturba e nos faz ir ao mecânico, mas muitas vezes nosso corpo grita com fadiga excessiva, insônia, compulsão, humor triste, dores musculares, dores de cabeça e outros sintomas psicossomáticos, e não procuramos ajuda. Você ouve o inaudível, a voz do seu corpo e da sua mente? Ou só ouve o que é audível? Alguns só ouvem a voz dos sintomas quando estão num hospital, enfartados, quase mortos, completamente aprisionados pelas drogas. Seja inteligente, respeite sua vida, opte por ela.

Vivemos a vida como se ela fosse interminável. Mas, entre a meninice e a velhice, há um pequeno intervalo de tempo. Olhe para sua história! Os anos que você já viveu não passaram muito rápido? Para as pessoas superficiais, a rapidez da vida as estimula a viver destrutivamente, sem pensar nas consequências do próprio comportamento. Para os sábios, a brevidade da vida os convida a valorizá-la como um diamante de inestimável valor.

Vivemos a vida como se ela fosse interminável. Mas, entre a meninice e a velhice, há um pequeno intervalo de tempo. Olhe para sua história! Os anos que você já viveu não passaram muito rápido?

Ser sábio não quer dizer ser perfeito, não falhar, não chorar nem ter momentos de fragilidade. Ser sábio é aprender a usar cada dor como uma oportunidade para aprender lições, cada erro como uma ocasião para corrigir rotas, cada fracasso como uma chance para recomeçar. Nas vitórias, os sábios são amantes da alegria; nas derrotas, são amigos da reflexão. Você é sábio?

Gerenciar os pensamentos é fundamental

Outro objetivo crucial para a construção da inteligência socioemocional é desenvolver a capacidade de gerenciar os pensamentos. Essa habilidade é um dos pilares para a prevenção de transtornos psíquicos, a expansão da criatividade, a formação da disciplina, o estabelecimento de projetos de médio e longo prazo e o aperfeiçoamento da qualidade de vida. Sem essa ferramenta, é muito difícil conquistar uma mente livre numa sociedade altamente estressante e consumista. O mundo dos pensamentos pode se tornar uma fonte de deleite ou de terror para o ser humano.

Uma das questões mais complexas da psicologia é a compreensão de que a construção de pensamentos é multifocal, e não unifocal. De acordo com a teoria da Inteligência Multifocal, isso significa que não apenas construímos pensamentos porque queremos fazê-lo conscientemente, ou seja, pela decisão do Eu. Existe uma rica produção de pensamentos realizada por três fenômenos inconscientes: o gatilho da memória – ou autochecagem –, o autofluxo e as janelas da memória.

O Eu é, ou deveria ser, o ator principal do teatro da nossa mente, e esses três fenômenos, atores coadjuvantes. O maior desafio do Eu é sair da plateia e liderar o palco. Vejamos cada um deles.

Gatilho da memória

Esse é um fenômeno inconsciente acionado em milésimos de segundo por cada estímulo extrapsíquico (imagens, sons, estímulos táteis, gustativos, olfativos) ou intrapsíquico (imagens mentais, pensamentos, fantasias, desejos, emoções), que abre janelas da memória e financia a interpretação imediata. Por exemplo, todos os dias vemos milhares de imagens que são interpretadas rapidamente pelo acionamento do gatilho da memória e as consequentes aberturas de janelas.

Esse processo ocorre sem a intervenção do Eu, portanto, as primeiras impressões e interpretações do mundo são inconscientes. Diariamente também temos contato com milhares de palavras escritas ou faladas que são identificadas não pelo Eu, mas pelo pacto do gatilho da memória, abrindo múltiplas janelas. Por isso, esse fenômeno também é chamado de autochecagem.

Se fosse responsabilidade do Eu encontrar cada janela a partir dos estímulos com os quais travamos contato, não teríamos uma resposta interpretativa inicial tão rápida, não seríamos a espécie pensante que somos. A ação do gatilho da memória é fenomenal. Ele checa os estímulos a partir de bilhões de dados na memória com uma rapidez surpreendente – como disse, em milésimos de segundo. Você acabou de ouvir uma palavra e instantaneamente sabe o significado dela se já a havia assimilado previamente. Assim, temos consciência imediata dos estímulos exteriores. Sem esse fenômeno, o Eu ficaria confuso, não identificaria a linguagem, o rosto das pessoas, os sons do ambiente, a imagem da residência, do carro, do celular.

Se, por um lado, o gatilho da memória é um grande auxiliar do Eu, por outro, pode causar grandes desastres. Ele pode abrir janelas erradas ou doentias e levar a interpretações superficiais, preconceituosas, fóbicas, aversivas ou, no caso das drogas, a uma atração fatal. Portanto, o gatilho da memória, que é um

copiloto ou ator coadjuvante do Eu, pode também escravizá-lo. Quem tem claustrofobia, ou medo de lugares fechados, sabe muito bem disso. Quem tem síndrome do pânico, embora não conheça o pacto entre o gatilho da memória e as janelas doentias da memória, sabe como ela é cruel, embora sem dúvida possa ser superada. As ferramentas aqui expostas podem dar uma contribuição significativa para a solução desses problemas.

Quando um pensamento perturbador, um aperto no peito, palavras ou imagens abrem arquivos doentios, o Eu entra numa armadilha psíquica que ele não programou, bloqueando sua lucidez e coerência. Se nessas situações ele não souber pilotar a aeronave mental, ficaremos dominados ou paralisados.

Certa vez, um aluno brilhante foi mal numa prova. Ele havia estudado, sabia a matéria, mas ficou tenso e não conseguiu recordar as informações. Ficou abalado e registrou essa frustração. Então estudou mais ainda para a prova seguinte. Quando chegou o dia, o gatilho da memória entrou em cena e abriu o arquivo que continha seu medo de falhar.

O resultado? O aluno não conseguiu abrir os demais arquivos que continham as informações que estudara. Teve uma crise de ansiedade intensa e um péssimo rendimento intelectual. Toda vez que ia fazer uma prova, era um drama. Perdera a confiança em si. E só conseguiu resgatá-la depois que recuperou a liderança do Eu, aprendeu a gerenciar seus pensamentos negativos e as emoções tensas. São assuntos que estudaremos mais adiante.

Autofluxo

Esse é um fenômeno inconsciente de vital importância para o psiquismo humano. O Eu faz uma leitura lógica, dirigida e programada da memória, ainda que incoerente e destituída de profundidade. A leitura do autofluxo é diferente. Ela faz uma varredura inconsciente, aleatória e não programada dos mais diversos campos da memória, produzindo pensamentos, imagens mentais, ideias, fantasias, desejos e emoções no teatro psíquico. Ela produz os pensamentos que nos distraem, as imagens mentais que nos animam, as emoções que nos fazem sonhar. Leva-nos a ser um viajante sem compromisso com o ponto de partida, a trajetória e o ponto de chegada.

Todos somos viajantes no universo da nossa mente, não por causa do Eu, mas por causa do fenômeno do autofluxo. Diariamente, cada ser humano ganha vários “bilhetes do fenômeno do autofluxo” para viajar pelos próprios pensamentos e fantasias, pelo passado, pelo futuro. Quantas vezes nosso Eu fica surpreso com a criatividade da nossa mente, uma criatividade presente até nos

sonhos? O responsável? O fenômeno do autofluxo, que mantém viva a corrente de construções intelecto-emocionais a cada momento existencial. Um presidiário pode ter seu corpo confinado atrás das grades, mas sua mente está livre para pensar, fantasiar, sonhar, imaginar. Sem esse fenômeno, haveria suicídios coletivos.

O autofluxo nos traz problemas, mas, sem ele, morreríamos de tédio, solidão, angústia existencial, depressão. A meta fundamental desse fenômeno inconsciente é ser a maior fonte de entretenimento humano. A fonte de pensamentos e ideias (cadeias de pensamentos ou raciocínio) produzidas pelo fenômeno do autofluxo é a maior fonte de distração, prazer e inspiração do ser humano, mais do que a TV, os esportes, a literatura, as imagens do ambiente e o instinto sexual.

Você gasta grande parte do seu tempo envolvido com o mundo dos seus pensamentos. Alguns viajam tanto que vivem distraídos, não se concentram, não prestam atenção quando estão lendo um livro (parece que não assimilaram nada do que leram) ou ouvindo alguém (ficam minutos sem escutar). Muitos desenvolvem, como estudaremos, a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Sua mente é agitada, inquieta, hiperpreocupada.

Na atualidade, esse fenômeno, que deveria ser uma fonte de entretenimento, se tornou a maior fonte de ansiedade e terrorismo psicológico. Se não aprendermos a gerenciar a produção de pensamentos pelo autofluxo, poderemos viver a pior prisão do mundo em nossa mente. Que pensamentos o perturbam? Sua mente é agitada? Sofre por antecipação? Está fatigada?

Em muitos casos, o ponto de partida para a leitura do fenômeno do autofluxo são as janelas abertas pelo gatilho da memória. Por exemplo, uma pessoa que tem fobia de avião. Quando pisa na aeronave, o gatilho da memória dispara e abre a janela traumática de que o avião vai cair. Por sua vez, o fenômeno do autofluxo se ancora naquela janela doentia e produz milhares de pensamentos perturbadores, levando o passageiro a achar que, a cada pequena turbulência, viverá seus últimos instantes de vida.

Janelas da memória

Uma janela da memória é um território de leitura num determinado momento existencial. Nos computadores, temos acesso a todos os campos da memória; na mente humana, o acesso se dá por áreas específicas, que chamo de janelas. Como veremos, o desafio do ser humano é abrir o máximo de janelas num foco de tensão, mas, infelizmente, podemos fechá-las e reagir instintivamente, como

animais irracionais, e, desse modo, sermos vítimas da raiva, do ciúme, de fobias, compulsões, da necessidade neurótica de poder e da dependência.

A janela da memória representa uma região da memória em que o Eu, o gatilho da memória e o autofluxo podem se ancorar para construir pensamentos.

As janelas podem ser de três tipos:

- Neutras – correspondem a mais de 90% de todas as áreas da memória. Elas contêm bilhões de informações “neutras”, sem conteúdo emocional, tais como números, endereços, telefones, informações escolares, dados corriqueiros, conhecimentos profissionais.
- Killer – correspondem a todas as áreas da memória que têm conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo, compulsivo. *Killer* quer dizer assassino. São janelas que controlam, amordaçam, asfixiam a liderança do Eu. As janelas killer contêm nossas experiências traumáticas, como frustrações, perdas, crises, traições, medos, rejeições, inseguranças, sentimentos de ódio e raiva. Algumas janelas killer são estruturais, ou duplo P, pois têm duplo poder: de encarcerar o Eu e de expandir a própria janela ou a zona de conflito.
- Light – correspondem a todas as áreas de leitura que têm conteúdo prazeroso, tranquilizador, sereno, lúcido, coerente. As janelas light “iluminam” o Eu, alicerçam sua maturidade, lucidez e coerência. Elas contêm as experiências saudáveis, como a lembrança de receber apoio, de superação, coragem, sensibilidade, capacidade de se colocar no lugar do outro, de pensar antes de agir, de amar, se entregar, se solidarizar, tolerar.

A inteligência socioemocional (multifocal) demonstra que, sem os atores coadjuvantes, o Eu não se formaria. Não saberíamos quem somos, não teríamos consciência crítica ou identidade psicossocial. Pois, antes de o Eu começar a ter consciência de si mesmo, ele precisa de milhões de informações arquivadas na memória nos primeiros anos de vida. Quem produz essas informações? Os três atores coadjuvantes citados há pouco.

Entretanto, a produção de pensamentos pode se tornar um grande vilão da qualidade de vida e da felicidade. Acredite: seus maiores inimigos não estão fora de você, mas dentro. Você pode se tornar o maior algoz de si mesmo.

Pensar é excelente, mas pensar demais e sem qualidade pode ser um grande problema. Se o Eu não aprender a gerenciar os pensamentos, nossa mente pode

se transformar num canteiro de pesadelos e desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado.

Pensar é excelente, mas pensar demais e sem qualidade pode ser um grande problema. Se o Eu não aprender a gerenciar os pensamentos, nossa mente pode se transformar num canteiro de pesadelos e desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado.

A Síndrome do Pensamento Acelerado

Qual é o mal do século? A depressão? Não há dúvida de que a depressão afeta um número assombroso de pessoas nas sociedades modernas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão deverá atingir 20% da população ao final desta década. Mas, como veremos, a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) pode atingir três ou quatro vezes mais.

Humildemente digo que, assim como tive o privilégio de descobrir a Síndrome do Circuito Fechado da memória (CiFe), que está na base das agressões domésticas, do bullying, de conflitos profissionais, do suicídio, de guerras e de outras formas de violência, tive também o privilégio de desvendar esta que é a mais penetrante e “epidêmica” síndrome da atualidade, a Síndrome do Pensamento Acelerado.

Ao mesmo tempo, tive a infelicidade de saber que grande parte das pessoas de quase todas as idades é afetada em diferentes níveis por ela, inclusive as crianças, que ora são tratadas como gênios, ora como hiperativas. Destruímos a infância das crianças sem percebermos.

Pensar é bom, pensar com consciência crítica é melhor ainda, mas pensar excessivamente é uma bomba contra a qualidade de vida, uma mente livre, uma emoção saudável, um intelecto criativo e produtivo.

Muitas pessoas têm vários motivos para sorrir e relaxar, mas sua mente hiperpensante contrai o prazer de viver e fomenta uma ansiedade tão intensa que as torna angustiadas, irritadiças, intolerantes, constantemente tensas. Editar ou acelerar o pensamento sem controle é o sinal mais evidente de falha do Eu como gestor psíquico. Ninguém suportaria ver por muito tempo cenas aceleradas de um filme. Mas suportamos durante anos nosso pensamento rodar seu “filme” a toda a velocidade. O custo físico e psíquico é altíssimo.

Estudar a Síndrome do Pensamento Acelerado, seus sintomas, causas, consequências e mecanismos de superação deveria fazer parte do currículo de todas as escolas, da pré-escola à pós-graduação, inclusive no mestrado e doutorado. Mas estamos ocupados demais analisando milhões de dados sobre átomos que jamais serão vistos e espaços que jamais serão pisados.

Não temos tempo para explorar o mundo que nos tece como seres pensantes. Esse tipo de educação conteudista estressa os nobilíssimos professores e forma repetidores de informações, não pensadores. E, para piorar, produz pessoas física e emocionalmente doentes.

Qualquer leigo sabe que uma máquina não pode trabalhar em alta rotação continuamente, dia e noite, pois corre o risco de superaquecer e fundir suas peças. Mas é quase inacreditável que nós, seres humanos, não tenhamos a mínima consciência de que pensar demais e sem nenhum autocontrole é uma fonte de esgotamento mental.

Crianças e adolescentes estão esgotados mentalmente. Pais e professores estão fatigados sem saber por quê. Profissionais das mais diversas áreas já acordam cansados, carregam o próprio corpo durante o dia.

A humanidade tomou o caminho errado; estamos adoecendo rápida, intensa e coletivamente na era dos computadores e da internet. Estamos levando a psique a um estado de falência coletiva e simplesmente não estamos percebendo isso. Mesmo se o conteúdo for positivo, culto, interessante, o próprio aceleração do pensamento gera um desgaste cerebral intenso, produzindo a mais importante ansiedade dos tempos modernos com a mais rica sintomatologia.

Há muitos tipos de ansiedade, como a ansiedade pós-traumática, o TOC (transtorno obsessivo-compulsivo), o transtorno do pânico, a síndrome de burnout, mas a ansiedade produzida pela SPA é mais abrangente e mais “contagante”.

*A humanidade tomou o caminho errado; estamos adoecendo rápida,
intensa e coletivamente na era dos computadores e da internet.
Estamos levando a psique a um estado de falência coletiva e
simplesmente não estamos percebendo isso.*

Sintomas da SPA:

1. Ansiedade.
2. Mente inquieta ou agitada.
3. Insatisfação.
4. Cansaço físico exagerado, acordar cansado.
5. Flutuação emocional.
6. Irritabilidade.
7. Impaciência.
8. Dificuldade de lidar com a rotina.
9. Dificuldade de lidar com pessoas lentas.
10. Baixo limiar para suportar frustrações (pequenos problemas causam grandes impactos).
11. Dor de cabeça.
12. Dor muscular.
13. Compulsão alimentar.
14. Outros sintomas psicossomáticos (queda de cabelo, taquicardia, aumento da pressão arterial, etc.).
15. Déficit de concentração.
16. Déficit de memória.

Embora não haja uma classificação rígida, empiricamente podemos dizer que quem apresenta pelo menos dois desses sintomas tem um baixo nível da SPA; três a quatro sintomas, um nível médio; cinco ou seis sintomas, um nível alto; mais de sete sintomas, um nível altíssimo – e, portanto, deve mudar rapidamente seu estilo de vida.

Várias universidades, incluindo cursos de psicologia, estão discutindo a Síndrome do Pensamento Acelerado – até nutricionistas, pois sabem que um dos sintomas da SPA é a compulsão alimentar. O prazer oral produzido pelos alimentos acaba sendo utilizado exageradamente como forma de compensar o alto grau de ansiedade decorrente da síndrome. É fundamental debelar a causa da obesidade decorrente de uma mente agitada. Muitos jovens vivem esse drama.

Outro sintoma relevante da SPA é o sofrimento por antecipação. Angustiamos-nos por fatos e circunstâncias que ainda não aconteceram, mas que já estão desenhados em nossa mente. Mesmo quem detesta filmes de terror com frequência cria um na própria mente. Seu Eu sabotagem sua tranquilidade.

Embora não entendam a causa, todos os professores no mundo sabem que nos últimos dez anos as crianças e os adolescentes passaram a ficar cada vez

mais agitados, inquietos, sem concentração, sem respeito uns pelos outros, sem prazer de aprender. O motivo é o excesso de informação, o uso exagerado de smartphones e videogames.

Por que muitos acordam fatigados? Porque gastam muita energia pensando e se preocupando durante o estado de vigília. O sono deixa de ser reparador, não consegue repor a energia na mesma velocidade.

Quando o cérebro está desgastado, estressado e sem reposição de energia, procura órgãos de choque para nos alertar. Nesse momento, aparece uma série de sintomas psicossomáticos, como a dor de cabeça e muscular, que representa o grito de alerta de bilhões de células suplicando que mudemos nosso estilo de vida. Mas quem ouve a voz do próprio corpo?

E o esquecimento? Por que temos sido uma plateia de pessoas com déficit de memória? Porque nosso cérebro tem mais juízo que nosso Eu. Percebendo que não sabemos gerenciar nossos pensamentos, que vivemos esgotados, o cérebro usa mecanismos instintivos que bloqueiam as janelas da memória na tentativa de nos obrigar a pensar menos e poupar mais energia.

Frequentemente, nos congressos de educação de que participo, pergunto se os professores estão com déficit de memória. A resposta é sempre a mesma. Quase todos respondem que sim. Então faço um alerta, brincando mas com seriedade. Digo-lhes: “Queridos professores e professoras, se vocês estão coletivamente esquecidos, como, então, têm coragem de exigir que seus alunos se lembrem da matéria nas provas?” Todos dão risadas e aplaudem. Mas no fundo quero apontar algo seriíssimo.

Nossos alunos também sofrem com a SPA, o que prejudica a assimilação das informações, a organização e a capacidade de resgate delas, comprometendo o desempenho intelectual. Alunos brilhantes não brilham nas provas, não porque não sabem a matéria, mas porque truncaram todo o processo.

Tenho dito que os ministérios da Educação e Cultura dos mais diversos países estão errados ao avaliar um aluno apenas pelo desempenho nas provas. Eles devem ser avaliados não só pela capacidade de repetir dados, mas também por sua inventividade, seu raciocínio esquemático e sua ousadia. Portanto, se quisermos formar pensadores, as avaliações devem ocorrer fora do espaço das provas, segundo critérios como participação, altruísmo, proatividade, debate de ideias, clareza de pensamento e cooperação social durante as aulas. São esses os elementos que determinarão o sucesso nas provas da existência, muito mais do que seus acertos e erros nas provas escolares.

O déficit de memória atinge as mais diversas pessoas nos mais diversos níveis. Há pessoas que com frequência esquecem o nome dos colegas de trabalho, onde colocaram a chave do carro, onde estacionaram. Esquecimentos

corriqueiros são um clamor positivo do cérebro nos avisando que a luz vermelha acendeu, que a SPA asfixiou e está desgastando nossa mente a tal ponto que está comprometendo seriamente nossa qualidade de vida. O déficit de memória corriqueiro é uma proteção cerebral, não um problema, como muitos médicos pensam.

O cérebro bloqueia certos arquivos da memória numa tentativa de diminuir o excesso de pensamentos produzidos pela SPA. Pense nisso. Uma pessoa muito estressada afetada pela SPA pode gastar mais energia do que dez trabalhadores braçais. Sábio é aquele que faz muito gastando pouca energia.

De que adianta ser uma máquina de trabalhar se perdemos as pessoas que mais amamos, se não temos uma existência tranquila, encantadora, motivadora? As pessoas que têm um trabalho intelectual excessivo, como executivos, médicos, psicólogos, advogados, professores, estão desenvolvendo uma SPA mais intensa. As pessoas mais responsáveis estão mais estressadas.

*De que adianta ser uma máquina de trabalhar se perdemos as pessoas
que mais amamos, se não temos uma existência tranquila,
encantadora, motivadora?*

Causas da SPA:

1. Excesso de informação.
2. Excesso de atividades.
3. Excesso de trabalho intelectual.
4. Excesso de preocupação.
5. Excesso de cobrança.
6. Excesso de uso de celulares, internet, computadores.

Psicodinâmica

O excesso de informação é a mais importante causa da SPA. Achávamos que essa avalanche de informações que advém da TV, da escola, de videogames, smartphones e jornais não era um problema tão importante, mas hoje, pelo fato de sabermos que existe um fenômeno que arquiva tudo no córtex cerebral sem

autorização do Eu – o fenômeno RAM –, esse excesso de informações satura a Memória de Uso Contínuo.

A MUC é o centro consciente da memória. Metaforicamente, representa o centro de circulação de um ser humano numa grande cidade. Em seu dia a dia ele frequenta no máximo 2% das ruas, avenidas e lojas. Eventualmente ele sai para áreas periféricas, que na teoria da Inteligência Multifocal chamamos de ME (Memória Existencial ou Inconsciente).

Se saturarmos excessivamente a MUC, aumentando esse centro de circulação para 5% ou 10%, expandimos os níveis da ansiedade vital e superestimulamos o fenômeno do autofluxo, que, por sua vez, começa a ler a memória rápida e descontroladamente e a produzir pensamentos numa velocidade nunca antes vista. Isso gera, portanto, a Síndrome do Pensamento Acelerado.

Voltando à metáfora da cidade para explicar a memória e os fenômenos inconscientes que atuam em milésimos de segundo: todos nós temos nosso centro de circulação numa cidade. Em São Paulo, por exemplo, uma pessoa costuma frequentar uma ou duas farmácias. Mas tem à sua disposição outras centenas de farmácias em bairros distantes. Se, para decidir comprar um medicamento, ela tivesse que ir a inúmeras farmácias e seguir as mais diversas trajetórias, demoraria talvez um dia, talvez uma semana, para isso. Tanto esforço poderia prejudicar sua saúde.

Do mesmo modo, quando alargamos excessivamente a MUC, o centro de circulação da “cidade” da memória, desenvolvemos um trabalho mental desgastante e pouco produtivo. Muitas pessoas nas empresas se informam e pensam muito, mas com quase nenhuma profundidade. As ideias originais desaparecem.

A teoria da Inteligência Multifocal, por estudar o processo de construção de pensamentos como última fronteira da ciência e o processo de formação de pensadores, subsidiou minha convicção de que não é o excesso de informações e de pensamentos que determina a qualidade e a originalidade das ideias. Einstein tinha acesso a menos informações que a maioria dos engenheiros e físicos da atualidade. E foi muito mais longe. É a maneira como reorganizamos os dados, não o excesso deles, que determina nosso grau de criatividade.

Selecionar as informações é fundamental. Mas, nessa sociedade urgente, somos péssimos em selecionar o cardápio da nossa mente. Engolimos tudo e rapidamente, sem digerir. Como não se estressar drasticamente? Estamos destruindo nossos funcionários nas empresas, asfixiando os professores em sala de aula, enfartando os médicos nos hospitais.

Selecionar as informações é fundamental. Mas, nessa sociedade urgente, somos péssimos em selecionar o cardápio da nossa mente. Engolimos tudo e rapidamente, sem digerir. Como não se estressar drasticamente?

Imagine o que acontece com os filhos da humanidade. Nós, adultos, bem ou mal ainda suportamos os sintomas da SPA. E quanto às crianças e aos adolescentes? Uma criança de 7 anos de idade tem informações em excesso. Nunca tivemos tantas informações sem utilidade saturando e estressando o cérebro. Nunca tivemos uma mente tão agitada, tensa e ansiosa. A Síndrome do Pensamento Acelerado leva nossos jovens, incluindo as crianças, a apresentar insatisfação crônica, baixo limiar para lidar com estímulos estressantes, intolerância a contrariedades, instabilidade emocional (num momento estão tranquilas, noutro, explosivas), baixo rendimento intelectual, dificuldade de elaboração das experiências e infantilização da emoção.

Há adolescentes de 18 anos que têm uma idade emocional de 10 ou 12. E o que é pior: há muitos adultos com 30 ou 40 anos que têm a idade emocional de um adolescente. Querem tudo rápido e pronto, não sabem transformar o caos em oportunidade criativa, têm grande dificuldade em lidar com frustrações, têm a necessidade neurótica de evidência social, de ter poder e de que o mundo grave em sua órbita.

Não são poucos os que possuem a SPA, ruminam o passado ou antecipam o futuro. Os que remoem seus erros, falhas, perdas e inseguranças se culpam intensamente. A culpa, se for intensa, controla o prazer de viver, asfixia a liberdade. Essa dinâmica doentia afeta inclusive pessoas religiosas. Elas perdoam os outros, mas cobram excessivamente de si, não se perdoam. São algozes de si mesmas.

Outras ruminam não as próprias falhas, mas as dos outros – falhas essas que promoveram suas frustrações, decepções e traições. Desertificam, portanto, a MUC, produzindo uma plataforma de janelas traumáticas que geram pensamentos acelerados e de péssima qualidade.

O pensamento antecipatório é outro grande ladrão da qualidade de vida. Geralmente quem tem a SPA sofre pelo futuro, “faz o velório antes do tempo”. Os problemas ainda não aconteceram, mas essas pessoas sofrem por antecipação. Grande parte de nossos pensamentos antecipatórios não se tornará realidade, são crenças falsas, distorcidas ou exageradas. Portanto, sofreremos

inutilmente. Você sofre por coisas que não aconteceram? Perturba-se pelo futuro?

Jovens se martirizam pela prova que farão; mães, por imaginar que suas crianças usarão drogas no futuro; executivos, por fantasiar a perda do emprego ou o não cumprimento de suas metas; hipocondríacos, por criar doenças que não possuem. O espetáculo dos pensamentos, grande privilégio da espécie, tornou-se, na mente da maioria dos seres humanos, um palco de terror.

Como gerenciar os pensamentos?

Uma excelente ajuda para gerenciar os pensamentos é colocar em prática a técnica D.C.D., ou *Duvidar, Criticar, Determinar*, que estrutura e fortalece a liderança do Eu. Ela deve ser feita no silêncio da nossa mente várias vezes por dia com emoção e coragem. E cada pessoa deve fazê-la com sua própria capacidade intelectual e cultural.

A técnica D.C.D. consiste em três pilares que são três pérolas da inteligência humana. A arte de duvidar é o princípio da sabedoria na filosofia. A arte de criticar é o princípio da sabedoria na psicologia. E a arte da determinação estratégica é o princípio da sabedoria na área de recursos humanos. A cada momento, você deve duvidar de tudo que o controla, criticar todo pensamento perturbador e determinar estrategicamente aonde quer chegar.

Duvide de todas as suas falsas crenças. Duvide que não consegue superar seus conflitos, suas dificuldades, seus desafios, sua dependência. Duvide que não consegue ser autêntico, transparente e honesto consigo mesmo. Duvide que não consegue ser livre nem autor da própria história. Duvide que não consegue brilhar como pai, ser humano e profissional. Lembre-se de que tudo em que você crê o controla. Se não duvidar frequentemente das suas falsas crenças, elas o escravizarão e, como veremos adiante, você não conseguirá reeditar o filme do inconsciente.

Critique todo pensamento angustiante, toda ideia pessimista e preocupação excessiva. Jamais esqueça que cada pensamento negativo deve ser combatido pela arte da crítica. Seu Eu tem de deixar de ser passivo, tem de questionar a raiva, o ódio, a inveja. Critique a ansiedade, a agitação mental, a necessidade de estar em evidência social. Questione seu medo do futuro, de não ser aceito, de falhar.

Duvide que não consegue ser autêntico, transparente e honesto consigo mesmo. Duvide que não consegue ser livre nem autor da própria história.

Após exercer a arte de duvidar e criticar no palco da sua mente, pratique o terceiro estágio da técnica D.C.D. Determine estrategicamente ser livre, não ser escravo dos seus conflitos. Entre desejar e determinar há uma lacuna imensa. Não basta desejar, é preciso determinar com disciplina, mesmo que o mundo desabe sobre você. Determine lutar pelos seus sonhos, ter uma mente saudável e generosa. Decida continuamente ter um romance com sua própria história e jamais se abandonar, mesmo que tudo dê errado. Determine aprender todos os dias a agradecer mais e reclamar menos, a abraçar mais e julgar menos, a elogiar mais e condenar menos.

A técnica do D.C.D. deve ser realizada dezenas de vezes por dia com muita emoção, garra e vontade de reorganizar e reescrever a própria história, como se fosse um grito de liberdade de alguém que sai da condição de espectador passivo na plateia, entra no teatro da mente humana e proclama: “Eu escreverei o roteiro da minha história!” Essa técnica pode reeditar as janelas killer e ser, inclusive, um excelente complemento da psiquiatria e da psicologia clínica, pois é colocada em prática no ambiente mais importante: fora dos consultórios.

Uma pessoa portadora de fobias ou transtorno do pânico deve fazer a técnica D.C.D. com a mesma frequência com que respira, usando a própria cultura e capacidade intelectual, como alguém desesperado em busca da liberdade. Eis alguns exemplos das atitudes e dos pensamentos que o Eu deve construir se tiver fobia social ou medo de falar em público: “Duvido que não serei livre para discutir ou discursar em público! Duvido que não superarei o cárcere do medo e não falarei com segurança! Duvido que não serei autor da minha história!”

Abra o leque da sua mente e critique como, quando e por que você entrou nessa armadilha ou masmorra emocional. Critique sua passividade e fragilidade. Por exemplo: “Eu critico meu Eu frágil! Critico minhas ideias perturbadoras! Critico o poder da ansiedade diante das plateias! Critico meu sentimento de incapacidade! Não importa se não apreciam o que digo, serei fiel à minha consciência!” Todos esses exemplos são apenas ideias de como o Eu deve deixar de ser espectador passivo no teatro da mente, entrar no palco e se tornar ator principal da própria liberdade por meio da arte da crítica.

Em seguida, determine superar o cárcere psíquico imposto pelo medo. Por exemplo: “Determino debater com liberdade e espontaneidade minhas ideias!

Determino escrever os capítulos mais importantes da minha existência nos momentos mais tensos da minha história. Determino ser líder da minha vontade e tornar-me um ser humano livre do medo, do vexame, do deboche! Determino ser um profissional mais competente, capaz de encantar os outros! Determino diariamente surpreender as pessoas que amo e com quem trabalho!”

A técnica D.C.D. deve ser feita tanto quando a janela fóbica está aberta, ou seja, no foco de tensão, quanto fora dele, no dia a dia. Ela deve ser colocada em prática com a mesma emoção com a qual um advogado de defesa protege seu cliente de ser condenado e encarcerado. Mas não se esqueça de que determinar ser livre só tem efeito se você primeiro treinar a arte de duvidar e criticar. Caso contrário, a arte de determinar se tornará uma técnica de motivação superficial que não suportará o calor dos problemas na segunda-feira.

Essa técnica, reitero, tem de ser realizada diversas vezes por dia durante a vida toda. Ela deve ser feita com a mesma constância com que se faz higiene bucal e corporal diariamente, tornando-se uma verdadeira higiene mental, o melhor recurso para reeditar as janelas da memória e fundamentar o Eu como gerenciador psíquico nos focos de tensão. Não basta desejar ser livre, é necessário construir a liberdade.

A falta de gerenciamento dos pensamentos pode produzir depressão, ansiedade e estresse. A escravidão foi abolida, a carga de trabalho diminuiu, os direitos humanos devem ser garantidos. Por causa de todas essas conquistas – somadas ao conforto proporcionado pela tecnologia, dos veículos ao telefone –, esperávamos que no século XXI tivéssemos a geração mais feliz e livre da história.

Não basta desejar ser livre, é necessário construir a liberdade.

Mas nós nos enganamos. Devemos sempre nos lembrar de que nunca tivemos tantos escravos em sociedades livres. A educação nos ensinou a gerenciar máquinas, veículos, indústrias, casas, profissões, mas não a gerenciar os pensamentos.

Milhões de pessoas estão sofrendo neste exato momento porque não sabem que seu Eu pode e deve sair da plateia e se tornar líder de si mesmo. Nem mesmo sabem que elas possuem três atores coadjuvantes no teatro da sua mente que podem produzir a maior fonte de prazer ou de terror da sua personalidade.

Capítulo 3

Terceira ferramenta da inteligência socioemocional: administrar e proteger a emoção

Proteger e administrar a emoção é:

1. Submeter a emoção ao gerenciamento do Eu.
2. Ser livre para sentir, mas não ser prisioneiro dos sentimentos.
3. Usar habilidades para filtrar estímulos estressantes.
4. Gerenciar os focos de ansiedade.
5. Criar um choque de lucidez frente a medos, angústias, ansiedade, humor triste, agressividade, impulsividade, dependência.
6. Desenvolver solidariedade, altruísmo, tolerância e capacidade de se colocar no lugar dos outros.
7. Preservar a juventude no único lugar em que não é admissível envelhecer: no território da emoção.
8. Superar o cárcere da emoção para ser livre no único lugar em que não é admissível ser um prisioneiro.

Gigantes fora de si, frágeis dentro de si

Muitos governam países, mas são controlados por emoções doentes. Você é? Quem é especialista em proteger a própria emoção? Muitos dirigem empresas, mas são algemados pelos sentimentos angustiantes, fóbicos, ansiosos. Sofrem

por pequenos problemas e, o que é pior, por coisas que nunca acontecerão. Você sofre por antecipação, faz o velório antes do tempo?

Será que cuidamos com seriedade da nossa saúde mental como cuidamos das outras coisas? Raramente. Até médicos e profissionais de saúde mental, que são responsáveis por cuidar da saúde dos outros, têm dificuldade para cuidar da própria qualidade de vida. Muitos exigem demais de si mesmos, trabalham excessivamente, não filtram estímulos estressantes, não administram seu tempo e sua ansiedade. Os dependentes de drogas, em especial, frequentemente se tornam os maiores carrascos da própria qualidade de vida.

Olhe para sua experiência de vida. O que você tem feito para ser uma pessoa mais estável, tranquila e segura? O que tem feito para superar sua impulsividade, ansiedade e irritabilidade? Seja sincero! Quanto tempo você tem dedicado a viver a vida como uma apaixonante aventura?

Para alguns, a vida se tornou um mercado de rotina, uma fonte de tédio. Acordam, comem, trabalham, sempre do mesmo jeito.

A emoção pode gerar a mais rica liberdade ou a mais drástica prisão: o cárcere da emoção. Muitos vivem nesse cárcere. Embora deva ser administrada, é impossível dominar a emoção completamente.

Se você deseja ser uma pessoa rigidamente equilibrada, desista, não conseguirá. A emoção se transforma num processo contínuo. A alegria se alterna com a ansiedade, que se alterna com a tranquilidade, que se alterna com a apreensão. Todavia, flutuações bruscas revelam problemas. Quem está tranquilo num momento e explosivo noutro não tem uma emoção saudável.

A emoção é mais difícil de ser governada do que os pensamentos. Ela é ilógica. E, por isso, tão bela. Uma mãe nunca desiste de um filho, por mais que ele a decepcione. Um professor pode investir num aluno rebelde e relapso e sonhar que ele um dia vai brilhar. Por ser ilógica, a emoção traz ganhos enormes, mas também grandes problemas. Uma ofensa pode estragar a semana. Uma crítica pode gerar noites de insônia. Uma perda pode destruir uma vida. Um fracasso pode gerar um grande trauma.

Quem quer ver dias felizes e ter uma mente saudável deve aprender a gerenciar a emoção. Mas milhões de escolas no mundo negligenciaram essa ferramenta fundamental. Não é por acaso que há muitos miseráveis que moram em palácios e muitos milionários que moram em casebres. Não é sem razão também que há muitos intelectuais que têm baixo limiar para suportar frustrações, contrariedades, perdas, crises. Não têm resiliência.

Quem quer ver dias felizes e ter uma mente saudável deve aprender a gerenciar a emoção.

Brilhantes estudiosos da psicologia, como Freud, Jung, Rogers, Skinner, Victor Frankl, Erich Fromm e Howard Gardner, produziram muito conhecimento, mas não tiveram a oportunidade de estudar intensamente o resgate da liderança do Eu, os papéis da memória, as estreitas relações do processo de construção de pensamentos com o processo de transformação da emoção. No entanto, a teoria da Inteligência Multifocal pesquisou esses assuntos, abrindo novas perspectivas e trazendo à luz novos conhecimentos.

Como o assunto é extenso e complexo, apenas abordarei conhecimentos que possam ser aplicados. O Eu atua na construção da emoção não apenas por meio da sua produção de pensamentos, mas também por uma série de fenômenos inconscientes, como o autofluxo, o gatilho da memória e as janelas da memória.

Não é fácil pilotar a aeronave mental, pois existe uma série de copilotos que podem comandá-la no lugar do Eu, pelo menos por alguns segundos ou minutos, levando-o a levantar voo quando não o deseja, a seguir trajetórias que não traçou e a aterrissar onde não programou. Quantas vezes sentimos o que não queremos sentir ou nos perturbamos com angústias e medos infundados? Quantas vezes o Eu bloqueia a capacidade de dar respostas à nossa revelia? A construção da emoção é, portanto, multifocal e não depende apenas do Eu, o que torna o psiquismo humano mais complexo do que a ciência jamais imaginou.

Além dos fenômenos inconscientes que leem a memória e produzem cadeias de pensamentos e emoções sem a autorização do Eu, existe uma série de variáveis que influenciam a construção da emoção. Por exemplo, onde estou (ambiente social em que me encontro, se num quarto ou ambiente público) e como estou (meu nível de motivação, desejo, intenções subliminares) são duas variáveis que podem ter grande influência no gerenciamento do Eu sobre a emoção.

Apesar da construção multifocal da emoção e sua dificuldade de gerenciamento, não há dois senhores: ou você gerencia e protege, ainda que parcialmente, o território da emoção, ou ele o dominará. No passado, embora sem nenhum conhecimento de psicologia, as pessoas saudáveis dominavam a emoção pela capacidade intuitiva de contemplar o belo, enfrentar a dor e tornar as perdas lições de vida. Hoje, a sociedade é tão estressante e competitiva que, se não desenvolvermos habilidade para administrar a emoção, o risco de termos uma péssima qualidade de vida é enorme. Não corra esse risco.

Reis dominaram o mundo, mas não dominaram sua emoção. Generais venceram batalhas, mas perderam guerras no território da sua mente. Foram prisioneiros da raiva, do ódio, do orgulho, da angústia.

Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme, dirigido por elogios, aceitação, críticas, frustrações. Se os ventos sociais forem bons, você terá mais chances de chegar ao seu destino. Se enfrentar tempestades, poderá afundar. Em que situações você é escravo da sua emoção?

O modelo educacional das sociedades modernas está falido, pois desconhece essa ferramenta fundamental da qualidade de vida. Os jovens são ensinados durante anos a resolver problemas de matemática, mas não aprendem a lidar com a matemática da emoção, em que dividir é aumentar e perder pode significar ganhar. Eles são ensinados a enfrentar as provas escolares, mas não as provas existenciais: as frustrações, as rejeições, as angústias, as dificuldades. São ensinados a conhecer as entranhas dos átomos, mas não o próprio Eu como gestor psíquico. Conhecem o mundo em que estão, mas não o mundo que são.

*Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme,
dirigido por elogios, aceitação, críticas, frustrações. Se os ventos
sociais forem bons, você terá mais chances de chegar ao seu destino.
Se enfrentar tempestades, poderá afundar.*

Deveríamos ter aprendido desde a infância que devemos e podemos administrar a emoção e filtrar estímulos estressantes para contemplar o belo, libertar a criatividade, fomentar a generosidade, debelar o medo, dissipar a insegurança, controlar o instinto de agressividade. Muitos são marionetes do mau humor e do estresse.

Administrar a emoção é o nosso grande direito. Direito de ter uma mente livre, feliz, saudável, de navegar com segurança nas turbulentas águas das relações sociais. Você exerce esse direito? Muitos procuram o direito de se expressar, ganhar dinheiro, ter status social, o que é bom, mas não buscam o direito de serem gestores da própria mente, o que é excelente. Procuram o trivial, mas erram no essencial! E você?

Como surgem as emoções e como administrá-las?

As emoções surgem das cadeias de pensamentos produzidas pelo processo de leitura da memória, realizado em milésimos de segundo por múltiplos fenômenos, inclusive o Eu. Portanto, com exceção das emoções que são geradas pelo metabolismo cerebral e pelas drogas psicotrópicas, como tranquilizantes e antidepressivos, todas as demais experiências emocionais são frutos da leitura da memória e da produção de pensamentos conscientes e inconscientes.

Toda vez que você tem um sentimento, produziu antes um pensamento, ainda que não tenha percebido. Alguns acordam mal-humorados ou deprimidos porque, antes do despertar, o fenômeno do autofluxo leu janelas tensionais da memória e produziu ambientes, personagens e circunstâncias com alta complexidade nos sonhos. Tudo isso excitou a emoção, gerando angústia e ansiedade.

A tristeza ao entardecer segue o mesmo processo, só que dessa vez o fenômeno do gatilho da memória é acionado. Ao entardecer, a diminuição do ritmo de atividades sociais leva à introspecção, aciona o gatilho da memória e abre as janelas da memória que contêm solidão, gerando cadeias de pensamentos que desfiguram o bom humor.

O processo de construção de pensamentos e emoções é rapidíssimo, não temos consciência dele. As janelas são lidas multifocalmente e produzem pensamentos que, por sua vez, transformam a paisagem das emoções. O som de uma música pode abrir uma janela da memória e produzir pensamentos que recordem doces experiências. Lembro-me de um episódio numa clínica em Paris, na França, onde trabalhei. Uma jovem dependente de heroína, ao ver a foto de um pouco de pó numa revista – que nem era da droga –, detonou o gatilho, abriu uma janela killer e ficou ansiosa, aflita, desfigurada.

Se o Eu não tomar as rédeas do psiquismo nesse exato momento, se não der um choque de lucidez na mente humana, se não confrontar e “virar a mesa” contra a ansiedade e a depressão, ele será vítima, um escravo da emoção, e não gerenciador dela. Grande parte dos maiores erros humanos ocorre no primeiro minuto de tensão.

O grande problema do processo de leitura da memória, construção de pensamentos e transformação da energia emocional é que o Eu, que representa a capacidade de escolha, só toma consciência de si numa etapa posterior, segundos depois de ter sido desencadeado. Isso pode algemar sua liderança. Por isso, o Eu deve agir rápido.

Ao assistir a um filme de terror, você (seu Eu) pode desejar não sentir medo, pois sabe que por trás das cenas existem câmeras, um diretor, assistentes de produção, iluminadores. Entretanto, quando a porta começa a ranger, o gatilho da memória abre uma janela que contém seus medos do passado. Isso

produz pensamentos inconscientes, que transformam a energia emocional. Tudo é realizado em frações de segundo.

Você determinou que não queria sentir medo, mas o medo surgiu no teatro da sua mente antes que conseguisse dominá-lo. Usando a figura do teatro, o maior desafio do Eu é controlar, dissipar e administrar o medo e a ansiedade depois que eles surgem. Em qualquer experiência, os primeiros pensamentos e emoções aparecem antes da consciência do Eu. O Eu deve, portanto, sair da plateia, entrar no palco e dirigir a peça dos pensamentos e emoções. Você fica plantado na plateia ou entra no palco, faz um escândalo e proclama “Quem dirige esta peça sou eu!”?

Podemos evitar que a peça se inicie se reeditarmos o filme do inconsciente ou construirmos janelas paralelas. Trataremos desse assunto nos capítulos posteriores.

Você não acha inacreditável que nossa espécie sempre tenha feito guerras, cometido violências, assassinatos, atos de suicídio? Por que somos tão estúpidos se a vida é tão bela e tão breve? Um dos maiores motivos são as escolas no mundo todo, que não ensinam as ferramentas para o Eu ser gestor psíquico. Outra grande causa é a complexidade inimaginável da nossa mente: centenas de peças “teatrais” (ou seja, experiências) encenam-se diariamente no palco da nossa mente sem a autorização do Eu. E, além de tudo isso, aprendemos a ser tímidos no lugar em que deveríamos gritar.

Há colegas de trabalho, casais, pais, filhos, que, diante de pequenas frustrações, abrem algumas janelas tensionais e começam um pequeno atrito. Em seguida abrem outras janelas killer mais graves, que resgatam uma série de fantasmas do passado, disparam acusações e não interrompem a peça de terror por horas a fio. A relação vira um inferno.

Há os que sofrem uma injustiça no trabalho e ficam remoendo aquele acontecimento, angustiados. Há os tímidos que, por terem de enfrentar uma reunião social, martirizam-se semanas antes. Essas pessoas maravilhosas ficam assistindo ao teatro de terror na própria mente sem fazer nada. Não sabem que o Eu não é obrigado a viver tais pensamentos e emoções. Não sabem que podem dirigir o script da própria história.

Para administrar a emoção, devemos duvidar rapidamente dos nossos pensamentos perturbadores, duvidar do conteúdo doentio das emoções. Devemos questionar os motivos da nossa reação, criticar nossa ansiedade, exigir ser livres naquele momento. Enfim, devemos usar a ferramenta do silêncio, nos interiorizar e resgatar a liderança do Eu.

Se o Eu não duvidar e criticar as peças teatrais doentes que se encenam na mente, ele vai ser sempre vítima dos próprios transtornos emocionais. Vejamos

alguns deles:

Ansiedade e sintomas psicossomáticos

A ansiedade é um estado psíquico em que ocorre uma produção excessiva de pensamentos e emoções tensas. Os sintomas básicos são: irritabilidade, intolerância, insatisfação, instabilidade, inquietação, transtorno do sono e, às vezes, sintomas psicossomáticos, como dor de cabeça, gastrite, tontura, nó na garganta, hipertensão arterial, queda de cabelo, dor muscular.

Os sintomas psicossomáticos surgem quando a ansiedade não é resolvida. Ela é transmitida para o córtex cerebral e vai procurar algum órgão de choque. No coração, gera taquicardia; na pele, prurido (ou seja, coceira); nos pulmões, falta de ar. Algumas pessoas têm mais facilidade para desenvolver esses sintomas do que outras. Você tem sintomas psicossomáticos? Pense sobre isso.

A ansiedade é um estado psíquico em que ocorre uma produção excessiva de pensamentos e emoções tensas.

Hoje sabemos que os transtornos ansiosos podem desencadear uma série de doenças físicas, de infarto a certos tipos de câncer. Nossa mente pode se tornar um oásis para nossa vida ou uma bomba para nosso corpo. Por incrível que pareça, de acordo com algumas estatísticas, mais de 100 milhões de pessoas desenvolverão algum tipo de câncer nos próximos dez anos. Essa explosão do número de tumores não se deve apenas às causas genéticas, ao tabagismo, alcoolismo, à má nutrição, poluição ambiental e à maior rapidez no diagnóstico, mas também ao estresse crônico, a uma mente agitada, tensa, hiperpensante, caso de grande parte da população mundial. Se você se preocupa com sua qualidade de vida, administre o lixo que acumula em sua mente, gerencie seus pensamentos e emoções. A escolha é sua.

Há uma ansiedade vital que é normal, pois nos anima a romper o conformismo, lutar pelos nossos sonhos, alimentar nossa curiosidade. Mas há outro tipo que é destrutivo, intenso e bloqueador.

A ansiedade pode se manifestar de várias formas: como fobias (medo desproporcional diante de um objeto), síndrome do pânico (sensação súbita de que vai morrer ou desmaiar, embora a saúde biológica da pessoa esteja em

ótimo estado), transtorno obsessivo-compulsivo, ou TOC (ideias fixas acompanhadas, às vezes, de rituais ou comportamentos repetitivos), transtorno de ansiedade generalizada, ou TAG (inquietação e irritabilidade frequentemente acompanhadas de sintomas psicossomáticos) ou estresse pós-traumático (ansiedade que se sucede aos traumas físicos e psíquicos, tais como perda de pessoas, perda de emprego, divórcio, acidentes). Não podemos nos esquecer também da ansiedade causada pela Síndrome do Pensamento Acelerado, ou SPA (mente agitada, sofrimento por antecipação, flutuação emocional, irritabilidade, dores de cabeça, dores musculares, fadiga excessiva, esquecimento, etc.), extremamente comum nos dias atuais. Que tipo de ansiedade você porventura tem ou já teve?

Se uma dessas ansiedades dominá-lo em alguma curva da vida, não se desespere. Ela pode ser reciclada e superada. Nada é irreversível na psique humana. Aplique as ferramentas, treine administrar sua emoção, reciclar seu estilo de vida, atuar dentro de si mesmo.

Depressão: o último estágio da dor humana

Existem vários tipos de depressão. Há a depressão maior (uma pessoa que sempre foi alegre, mas que por vários motivos, como perdas, frustrações, separação, pensamentos negativos, tem uma crise depressiva), a depressão distímica (pessoa que sempre foi triste e pessimista desde a adolescência), a depressão reacional (humor triste resultante de trauma ou perda) e a depressão bipolar (humor depressivo alternado, às vezes, com euforia irracional).

Em alguns casos, existe uma influência hereditária dos pais. Porém, não há condenação genética. Se os pais forem depressivos, os filhos ainda podem se tornar alegres, sociáveis e empreendedores se aprenderem a gerenciar os próprios pensamentos, a liderar a emoção e contemplar o belo. As ferramentas para ser autor da própria história podem trazer uma importante contribuição para a superação das influências genéticas.

Muitos pacientes deprimidos são pessoas ótimas, mas não têm proteção emocional. Eles sofrem a dor dos outros, doam-se excessivamente, são hipersensíveis. Uma ofensa causa-lhes um eco intenso. Os sintomas depressivos mais importantes são: desânimo, perda do prazer, diminuição da libido (ou do prazer sexual), transtorno do sono (insônia ou excesso de sono), alteração do apetite, ideias de suicídio, fadiga excessiva, ansiedade, isolamento social. Nem todos os sintomas precisam estar presentes. Você tem algum ou alguns deles?

Muitos pacientes deprimidos são pessoas ótimas, mas não têm proteção emocional. Eles sofrem a dor dos outros, doam-se excessivamente, são hipersensíveis. Uma ofensa causa-lhes um eco intenso.

Nunca devemos pensar que a depressão é fingimento, fragilidade ou frescura. Quem pensa assim, além de ser injusto, está totalmente despreparado para a vida e provavelmente tem facilidade de desenvolver grave depressão em razão de perdas e frustrações. A depressão não é um estado de tristeza temporária, que dura algumas horas ou dias. É uma doença que se estende por pelo menos duas ou três semanas. Ela deve ser tratada não apenas por meio da psicoterapia, mas também por um psiquiatra experiente e com o auxílio de antidepressivos.

A depressão leva o mais forte dos seres humanos às lágrimas. Leva gerais a se fragilizar, celebridades a perder seu brilho e milionários a beijar a lona da infelicidade. Pode fazer um presidiário sentir que vive na maior de todas as masmorras, o cárcere da emoção. Ela acomete qualquer classe social. De acordo com a OMS (a Organização Mundial da Saúde), 20% da população mundial – ou seja, cerca de 1,5 bilhão de pessoas – deve desenvolver um quadro depressivo ao longo da vida. Essa doença representa o último estágio do sofrimento humano. Não há palavras que expliquem a dimensão da dor de quem convive com essa doença, e só conhece o seu drama quem já passou por isso.

Infelizmente, os transtornos depressivos estão em franca expansão na juventude. Os jovens em todo o mundo não aprendem a proteger minimamente a emoção. Ficam muitos anos nos bancos escolares, da pré-escola à pós-graduação, mas não sabem como filtrar estímulos estressantes. Por isso é tão importante trabalhar ativamente para desenvolver a inteligência socioemocional.

A depressão não é um estado de tristeza temporária, que dura algumas horas ou dias. É uma doença que se estende por pelo menos duas ou três semanas. Ela deve ser tratada não apenas por meio da psicoterapia, mas também por um psiquiatra experiente e com o auxílio de antidepressivos.

Risco de suicídio

Alguns usuários de drogas e álcool e pessoas deprimidas, que vivem ou viveram grandes perdas, traições, crises financeiras e sentimentos de culpa asfixiante, pensam em morrer. Cerca de 10 milhões de pessoas por ano tentam o suicídio, um número assombroso. Infelizmente, um milhão conseguem tirar a própria vida. Só na China, cerca de 300 mil pessoas cometem suicídio todos os anos. Em países ricos, o índice de suicídio entre jovens é alto.

Todos os psiquiatras, psicólogos, pais, professores devem saber que, quando uma pessoa pensa em suicídio, ela na realidade não quer acabar com a própria existência, mas sim com a dor, seja qual for: autoabandono, sentimento de exclusão, humor deprimido, conflitos internos. Filosoficamente falando, todo pensamento sobre a morte é uma manifestação da vida, pois representa a mente viva pensando na morte, não a morte pensando em si mesma. Portanto, como falo para meus alunos, não existe ideia de suicídio pura, como muitos médicos pensam. Não existe consciência da inexistência. Quem pensa em morrer tem, na realidade, fome e sede de viver.

Todo jovem deve saber que, no fundo, está procurando desesperadamente reciclar a própria angústia, desatar as algemas da emoção deprimida, e não dar um fim à vida. Ter essa consciência e utilizar as ferramentas preventivas que aqui propomos pode fazer com que você dê um salto em sua qualidade de vida.

Nas conferências que dei recentemente, tive boas notícias na área de prevenção dos suicídios. Cinco pessoas, das quais três eram jovens, vieram me abraçar. Estavam chorando, não de desespero, mas de agradecimento. Disseram que pensavam em cometer suicídio, mas o conhecimento e a aplicação das ferramentas que proponho nos livros os levaram a reciclar as próprias ideias perturbadoras e a proteger a emoção. Eles deram um salto em seu tratamento.

Uma mulher certa vez disse que, quando me encontrasse, ajoelhariam aos meus pés. Preocupado, eu disse: “De modo algum. Não sou melhor do que você.” E lhe pedi que me contasse a sua história. Ela então me disse que havia tentado suicídio várias vezes, mas o contato com alguns dos meus livros estimulou seu Eu a ser autor da própria história, e não um carrasco de si mesmo. Hoje ela superou a depressão e brilha no teatro social.

É fundamental aprendermos a sair da plateia, entrar no palco, resgatar a liderança do Eu e escrever o script de nossa história a fim de dar um choque de lucidez em nossos pensamentos, emoções e, especialmente, em nossas falsas crenças. Os maiores sabotadores de uma mente saudável somos nós mesmos.

Não vale a pena deixar de viver por nada nem ninguém, mesmo que o mundo desabe sobre nós.

*Os maiores sabotadores de uma mente saudável somos nós mesmos.
Não vale a pena deixar de viver por nada nem ninguém, mesmo que o
mundo desabe sobre nós.*

Se você tiver parentes ou amigos desanimados, deprimidos, cabisbaixos ou sem coragem para viver, ouça-os sem criticar. Não lhes dê conselhos superficiais. Empréstimo-lhes seus ouvidos e seu coração emocional. Diga a eles que são fortes, que têm grande fome e sede de viver. Encoraje-os a não terem medo de buscar tratamento. Uma pessoa madura não dá as costas para a própria dor, mas a enfrenta com dignidade.

Devemos encarar com humildade e ousadia as nossas perdas e decepções. Lembre-se da técnica D.C.D. (Duvidar, Criticar e Determinar). Devemos duvidar de tudo que nos controla, criticar diariamente cada pensamento perturbador, dar um choque de lucidez em nossas emoções doentes. Grite no único lugar que não é admissível ficar tímido e amordaçado: dentro de si mesmo. Você é tímido no teatro psíquico ou protagonista da sua história?

A emoção doente ama pessoas passivas, mas a emoção saudável ama as pessoas que a lideram. Se você treinar administrar sua emoção, depois de alguns meses o resultado será fabuloso. Você viverá mais tranquilamente, formará plataformas de janelas light e, pouco a pouco, seu Eu terá mais encanto pela existência. A sensibilidade e a serenidade serão incorporadas paulatinamente à sua personalidade.

Infelizmente, a educação mundial nos leva a ser passivos em nossa mente. Milhões de pessoas não foram educadas para dirigir o script da própria história. Seu Eu fica assistindo como espectador passivo a todas as mazelas (culpa, autopunição, medo, complexo de inferioridade, ódio, angústia) encenadas no palco de sua mente. Você é um espectador passivo ou dirige o script da sua história?

Ferramentas essenciais para gerenciar a própria mente

Por todas essas razões, é importante trabalhar as seguintes ferramentas de maneira inteligente, lúdica e agradável:

1. Ter consciência de que, por melhor que seja a relação, cedo ou tarde haverá frustrações

Se quisermos viver uma vida sem crises, conflitos e dificuldades sociais, é melhor viver em outro planeta. Casais inteligentes reconhecem os erros e pedem desculpas um ao outro, enquanto os tolos escondem as próprias falhas embaixo do tapete com seus títulos acadêmicos, com seu orgulho, sua rigidez e o desejo neurótico de estar sempre certo.

Pais inteligentes falam com seus filhos sobre o essencial – seus sonhos, pesadelos, lágrimas e projetos de vida –, enquanto pais destituídos de sabedoria se fecham e só falam sobre o trivial – bens materiais, TV, cinema, esportes, problemas dos outros. Você reconhece seus erros? Pede desculpas a quem ama? Fala sobre o essencial ou só se relaciona comentando o trivial?

2. Doar-se sem esperar contrapartida

Conviver com pessoas é uma das tarefas mais complexas e saturadas de aventuras da vida. Nada produz tantas alegrias e nada produz tantas angústias. Animais não nos frustram, mas pessoas podem nos decepcionar muitíssimo. Animais não nos ferem, a não ser fisicamente, mas as pessoas que amamos podem nos machucar nas raízes da nossa emoção.

Animais não nos apequenam, dominam ou excluem, mas as pessoas em que apostamos tudo que temos, como nossos parceiros e parceiras, filhos, alunos e amigos, podem invadir nossa psique e fragmentar nosso sentido existencial, imprimir culpa, angústias, fazer chantagens. Do mesmo modo, podemos ferir as pessoas que mais merecem ser abraçadas e amadas. Por isso, é importante doar-se sem medo, diminuindo ao máximo a expectativa de retorno.

3. Entender que por trás de uma pessoa que fere há uma pessoa ferida

Nada filtra tanto estímulos estressantes quanto desenvolvermos uma tolerância inteligente. Uma pessoa verdadeiramente flexível não é cobradora nem justiceira. Ela entende que por trás de alguém que nos machuca sempre há uma pessoa machucada.

Por não conhecermos a última fronteira da ciência, o processo de construção de pensamentos, achamos que as pessoas planejam o mal. Claro, há psicopatas, ditadores, corruptos, que são peritos na engenharia do mal. Mas frequentemente as pessoas que nos são íntimas, quando nos ferem, o fazem porque são vítimas das próprias mazelas, estão encarceradas em suas janelas killer. Elas erram, mas porque não são livres. São injustas porque primeiramente são injustas com elas mesmas. Dar um desconto a elas pode não ajudá-las muito, mas filtrar estímulos estressantes resolve nosso problema. Assim nossa emoção deixa de ser terra de ninguém. Como anda sua emoção?

Certa vez, falando numa conferência para a Procuradoria-Geral da República, comentei que as maiores masmorras não estão fora de nós. Lembre que quem cobra demais dos outros se torna um carrasco não apenas deles, mas também de si mesmo.

4. Entender que perdoar é atributo dos fortes e excluir é atributo dos frágeis

Quem perdoa com facilidade protege a própria memória. Porém jamais esqueça que perdoar não é um ato heroico ou religioso, mas uma atitude inteligente de alguém que procura compreender o que está por trás do comportamento dos outros, levando em conta sua estupidez, sua arrogância e seus erros.

O Mestre dos mestres, em seu último jantar, há 2 mil anos, estava diante de alunos que frequentemente lhe davam dores de cabeça. Mas, para espanto da psicologia e da pedagogia, ele pegou uma bacia de água e uma toalha e lavou os pés deles. Nunca alguém tão grande se fez tão pequeno para tornar os pequenos grandes. Ele deixou seus alunos perplexos, levou-os a se interiorizarem e a se reinventarem. Usou todas as ferramentas aqui expostas para filtrar estímulos estressantes. Quem treina seu Eu com essas técnicas julga menos e abraça mais, exclui muito menos e aposta tudo que tem naqueles que poucos têm. E você? O que faz com as pessoas que o decepcionam ou traem?

5. Reciclar a rigidez

Um Eu radical parece forte por fora, mas por dentro é um menino que prepara uma sepultura para sua saúde emocional e seu prazer de viver. Ter a mente livre e uma emoção saudável não é privilégio de intelectuais, psiquiatras, psicólogos, líderes espirituais. Pessoas de todas as idades e culturas podem colocar essas ferramentas em prática e treinar viver suave e serenamente, como seres humanos que contemplam o belo e fazem muito do pouco, profissionais que superam a necessidade neurótica de ser perfeitos, de ter evidência social e de se preocupar excessivamente com o que os outros pensam e falam deles.

Enfim, uma mente livre e uma emoção saudável pertencem às pessoas que plantam as mais belas janelas light em sua memória e no córtex cerebral de quem amam. Você cuida da paisagem da sua memória? A grande maioria das pessoas apenas pisa, e não vive, na superfície do planeta Terra e do planeta psíquico. Essas pessoas vivem no automático.

Ter a mente livre e uma emoção saudável não é privilégio de intelectuais, psiquiatras, psicólogos, líderes espirituais. Pessoas de todas as idades e culturas podem colocar essas ferramentas em prática e treinar viver suave e serenamente.

6. Pensar antes de reagir

Estamos viciados em reagir quando alguém nos contraria. Ação e reação são ótimas para a física, mas péssimas para as relações humanas. Quem é impulsivo ou reage sem pensar, além de não proteger a própria emoção, fará da sua memória uma lata de lixo social e destruirá seus melhores relacionamentos.

7. Conquistar primeiro o território da emoção, para depois conquistar o da razão: surpreender positivamente antes de criticar

A melhor maneira de contribuir com alguém que nos frustrou não é apontar a falha, pois tal atitude invade a privacidade e expande a janela killer. A melhor atitude é surpreender, elogiar, mostrar seus valores e, num segundo momento, apontar suas falhas. Essa é uma ferramenta simplesmente espetacular e inteligente, que faz com que as pessoas que vamos corrigir se desarmem, saiam

da janela traumática e rompam a síndrome do circuito fechado da memória. Quem rompe o cárcere do fenômeno bateu-levou e surpreende as pessoas que o frustraram se torna um conquistador. Você é um pai, uma mãe, um filho, um aluno, um educador conquistador? Você marca as histórias das pessoas que lhe são caras, encantando-as, plantando janelas light?

Lembre-se de que, nos primeiros 30 segundos de tensão, podemos cometer os maiores erros das nossas vidas e dizer palavras que jamais deveriam ser direcionadas a quem amamos. Nos momentos de conflito, faça a oração dos sábios – o silêncio. Não use atalhos mentais, não agrida, não eleve o tom de voz, não puna nem passe sermões.

A história de uma mulher que faliu emocionalmente

Uma mulher de 45 anos que nunca fora usuária de drogas certa vez teve uma decepção enorme com seu marido, que era professor universitário. Ele a traiu e abandonou. Uma amiga lhe ofereceu crack, e ela, naquele momento de fragilidade, pensando que se trataria apenas de uma experiência temporária, aceitou. Depois de usar uma vez, não teve resistência para recusar a segunda, a terceira, a quarta. Afinal de contas, sentia-se frustrada e deprimida. Na ocasião, cursava faculdade de direito. Infelizmente, ela, que fora traída pelo marido, por não aprender a proteger a própria emoção cometeu a maior traição que um ser humano pode cometer contra si mesmo e se autoabandonou.

Começou a viver em função das pedras de crack. No começo, usava uma pedra por dia, depois duas, até que passou a usar dez. O rápido efeito da droga, segundos depois de consumida, produzia uma espécie de orgasmo mental que a viciava, aprisionava e a transformava num zumbi. Ela perdeu completamente sua liberdade e sua autoestima. Deixou de ter um caso de amor consigo mesma.

Não vivia mais sem se drogar. Quando pensava na droga ou estava ansiosa, deprimida ou solitária, detonava o gatilho da memória, abria as janelas killer duplo P e, a partir daí, não enxergava mais nada, não pensava nas consequências do seu comportamento, procurava compulsivamente uma nova pedra.

O tempo passou, e suas finanças se desmantelaram. Deixou de estudar e de ter um relacionamento razoável com as pessoas. Ninguém lhe dava mais crédito. Sem dinheiro e completamente dependente, começou a se prostituir para conseguir se drogar. Essa história real e triste indica que, em qualquer época, se o Eu não aprender a gerenciar pensamentos e emoções e a filtrar estímulos estressantes, pode cair na masmorra das drogas e do álcool – e, em vez de se tornar autor, torna-se uma vítima da própria história.

Capítulo 4

Quarta ferramenta da inteligência socioemocional: trabalhar os papéis da memória e reeditar o filme do inconsciente

Trabalhar os papéis da memória significa:

1. Compreender a complexa atuação do fenômeno RAM – Registro Automático da Memória: o arquivamento das experiências.
2. Compreender a formação das janelas da memória como território de leitura num determinado momento existencial.
3. Compreender a formação de janelas light, killer e neutras.
4. Compreender a formação dos traumas e das zonas de conflitos na memória.
5. Compreender o papel da emoção no processo de abertura das janelas da memória, na construção das cadeias de pensamentos e na atuação do Eu como autor da própria história.
6. Usar ferramentas para reeditar o filme do inconsciente.
7. Usar ferramentas para proteger a memória e filtrar os estímulos estressantes.
8. Cuidar da memória como um jardim de janelas light, e não como um depósito de “lixo” de experiências asfixiantes.

Nossos erros históricos relativos à memória parecem coisa de ficção. Há milênios atribuímos à memória funções que ela não tem. Há graves erros no entendimento da memória tanto na psicologia quanto na educação. A ciência ainda não desvendou por completo os principais papéis da memória. Por isso, a teoria da Inteligência Multifocal vem contribuir humildemente para corrigir algumas importantes distorções nessa área fundamental.

Milhões de professores no mundo todo estão usando a memória inadequadamente. O registro da memória depende da vontade humana? Muitos cientistas pensam que sim, mas estão errados. O registro é automático e involuntário. A memória humana pode ser deletada como a dos computadores? Milhões de usuários dessas máquinas creem que sim. Mas isso é impossível.

O sonho da equipe da Escola da Inteligência é que todos os alunos, assim como pais e professores, compreendam o funcionamento básico da mente e os papéis vitais da memória para encontrar ferramentas que possam expandir sua inteligência, enriquecer nossas relações e reconstruir a educação.

O registro na memória é involuntário

Certa vez, um professor foi ofendido por um aluno. Sentiu que fora tratado desumana e injustamente. Queria excluir o estudante da sua vida. Fez um esforço enorme. Mas, quanto mais tentava esquecê-lo, mais pensava nele. Ao vê-lo, sentia raiva. Por que não conseguia esquecê-lo? Porque o registro é automático, não depende da vontade humana.

Nos computadores, o registro depende de um comando do usuário. No ser humano, o registro é involuntário, realizado pelo fenômeno RAM – Registro Automático da Memória.

Cada ideia, pensamento, reação ansiosa, momento de solidão ou período de insegurança fica registrado em sua memória e passa a fazer parte da colcha de retalhos da sua história existencial, do filme da sua vida. Diariamente, você planta flores ou acumula lixo nos solos da sua memória. Você tem plantado flores no secreto do seu ser ou acumulado entulhos?

Infelizmente, por desconhecermos os papéis da memória, não sabemos trabalhar o mais complexo solo da nossa personalidade. Tornamo-nos péssimos agricultores da nossa mente.

Cada ideia, pensamento, reação ansiosa, momento de solidão ou período de insegurança fica registrado em sua memória e passa a fazer parte da colcha de retalhos da sua história existencial, do filme da sua vida.

Quanto mais tentamos rejeitar uma ofensa, uma perda, alguma rejeição social, uma falha ou pessoas de quem não gostamos, mais esses sentimentos são registrados como janelas killer pelo fenômeno RAM, mais são lidos pelo gatilho da memória, pelo autofluxo e pelo Eu, mais constroem milhares de pensamentos e imagens mentais angustiantes e mais são registrados novamente pelo fenômeno RAM, fechando o círculo da masmorra psíquica, desertificando os nobres jardins da personalidade.

A melhor maneira de filtrar os estímulos estressantes para cuidar dos solos da memória não é por meio de aversão, fobia, ódio, rejeição ou reclamação. Devemos usar as técnicas que já comentei sinteticamente neste livro. Devemos recordá-las e praticá-las durante toda a vida.

A emoção determina a qualidade do registro. Quanto maior o volume emocional envolvido em uma experiência, mais o registro será privilegiado e mais chances terá de ser lido. Você registra milhões de experiências por ano, mas resgata frequentemente as que têm maior conteúdo emocional, como as que envolveram perdas, alegrias, elogios, medos e frustrações.

Onde as experiências são registradas? Primeiramente, na MUC (Memória de Uso Contínuo), que é a memória utilizada nas atividades diárias, a memória consciente. As experiências com alto volume tensional são registradas como janelas killer duplo P no centro consciente (MUC) e, a partir daí, serão lidas continuamente e registradas novamente, por isso o nome duplo P ou duplo poder: poder de aprisionar o Eu e de se expandir. Com o passar do tempo, à medida que não são utilizadas com frequência, vão sendo deslocadas para a parte periférica da Memória, contaminando a chamada ME (Memória Existencial, ou inconsciente). A MUC, como já foi dito, representa o centro da Cidade da Memória, e a ME, os bairros periféricos.

É muito comum que ocorram recaídas durante um tratamento psiquiátrico ou psicoterapêutico de um paciente portador de fobia, transtorno obsessivo, síndrome do pânico, depressão ou dependência de drogas. Por mais que o profissional de saúde mental seja experiente e o paciente esteja motivado, as recaídas ocorrem porque nem todas as janelas são reeditadas com facilidade durante o tratamento. É possível que algumas janelas traumáticas, ou killer, ainda fiquem intocadas e, num determinado foco de tensão, apareçam, saindo do subterrâneo do inconsciente e conquistando o palco consciente. Mas o paciente jamais deve encarar uma recaída como razão para se punir ou se achar impotente. É importante se encorajar a continuar reeditando suas janelas traumáticas. Colocar-se como vítima é se autodestruir.

Até uma pessoa dependente de drogas que se internou durante meses e fez um tratamento adequado pode recair e, na realidade, isso não é raro. Esse

processo ocorre porque o volume de tensão das janelas killer duplo P não reeditadas, que contêm os efeitos psicotrópicos da droga, pode produzir a Síndrome do Circuito Fechado da memória (CiFe). O volume de ansiedade dessas janelas é tão grande que bloqueia o acesso a milhares de outras janelas que contêm milhões de informações.

O Eu torna-se um escravo da Síndrome CiFe, o que o leva a ter uma dificuldade gritante de tomar decisões, fazer escolhas e se autodeterminar depois que o processo se instalou. Mas, ainda assim, o Eu pode e deve aprender a resgatar sua capacidade de liderança e reeditar essas janelas doentias. Como? Aprendendo a gerenciar pensamentos, proteger a emoção e aplicar a técnica D.C.D. e muitas outras que estamos propondo. O objetivo? Exercer seu papel pleno como autor da própria história.

Vejamos alguns exemplos da dança das janelas entre a Memória de Uso Contínuo e a Memória Existencial. Alguém acabou de elogiá-lo. Você registra esse fato na MUC e lê diversas vezes esse elogio. No dia seguinte, você não o lerá tanto. Na semana seguinte, é provável que já não o leia mais. Entretanto, esse elogio não foi apagado; ele foi para a ME (o âmbito inconsciente da memória). De lá, continuará influenciando a sua personalidade, porém com menor intensidade.

Você perdeu o raciocínio no meio de uma palestra. Não conseguiu falar o que queria, estava nervoso. As pessoas perceberam sua insegurança. Você registrou essa experiência na MUC. Se você conseguiu filtrá-la, por meio da crítica e da compreensão, ela foi registrada sem grande intensidade. Se não conseguiu proteger sua emoção, ela foi registrada intensamente. Nesse caso, será lida com frequência e produzirá milhares de pensamentos angustiantes, que serão registrados, gerando uma zona de conflito, um trauma. Assim, ela não irá para a ME, mas ficará arquivada na MUC como janela doentia. Por isso é essencial trabalhar os papéis da memória para não formar zonas de conflitos.

A emoção determina não apenas a qualidade do registro das experiências, mas também o grau de abertura da memória. Emoções tensas podem fechar a área de leitura da memória (a janela), fazendo-nos reagir sem inteligência, por instinto.

Em alguns momentos, entramos em janelas belíssimas e produzimos pensamentos que cultivam belas emoções; em outros, entramos em janelas doentias que promovem tormentos, angústias e desolação.

Você já notou que às vezes somos incoerentes diante de pequenos problemas e lúcidos diante dos grandes? Nossas mudanças intelectuais não são promovidas pelo tamanho dos problemas externos, mas pela abertura ou fechamento das áreas de leitura da memória.

Pequenos problemas, tais como um olhar de desprezo ou a imagem de uma barata, podem gerar uma crise de ansiedade, a qual fecha áreas nobres da memória e obstrui a inteligência. Em alguns casos, o volume de ansiedade ou sofrimento pode ser tão grande que você reage sem nenhuma lucidez. Toda vez que tiver uma experiência que gere alta carga emocional ansiosa, você precisa atuar.

Certa vez presenciei uma briga física entre um pai e um filho adolescente por um problema tolo. O motivo externo era pequeno, mas ele acionava as imagens monstruosas que um tinha do outro e que geravam grave intolerância e crises de ansiedade.

Nunca se esqueça de que você deve ser o autor da própria história. Gerencie seus pensamentos, administre sua emoção, duvide da sua incapacidade, questione sua fragilidade, veja as coisas por múltiplos ângulos. Se não proteger a memória, não há como ter qualidade de vida.

Uma crítica mal trabalhada pode romper uma amizade. Uma discriminação sofrida pode encarcerar uma vida. Uma decepção afetiva pode gerar intensa insegurança. Uma falha pública pode gerar bloqueio intelectual. Até mesmo brincadeiras, em que certos alunos são chamados por apelidos pejorativos, podem gerar graves conflitos.

*Nunca se esqueça de que você deve ser o autor da própria história.
Gerencie seus pensamentos, administre sua emoção, duvide da sua
incapacidade, questione sua fragilidade, veja as coisas por múltiplos
ângulos.*

A memória não pode ser deletada

Nos computadores, a tarefa mais simples é deletar ou apagar as informações. No ser humano, isso é impossível, a não ser como consequência de lesões cerebrais, como um tumor, um trauma cranioencefálico ou alguma forma de degeneração celular.

Você pode tentar com todas as forças apagar seus conflitos, pode tentar com toda a sua habilidade destruir as pessoas que o machucaram, os momentos mais difíceis de sua vida, mas não terá êxito.

Há duas maneiras de resolvermos nossos conflitos, traumas e transtornos psíquicos:

1. Reeditar o filme do inconsciente.
2. Construir janelas paralelas às janelas doentias da memória.

Para reeditar o filme do inconsciente, devemos reeditar os arquivos da memória, registrando novas experiências sobre as experiências negativas nos arquivos onde elas estão armazenadas.

Quando fazemos a técnica D.C.D. no momento em que estamos num foco de tensão, produzimos novas experiências que são registradas no local em que as experiências doentias estavam armazenadas.

Se uma pessoa impulsiva, que agride seus íntimos por qualquer coisa, duvidar continuamente do pensamento de que não consegue superar a impulsividade, criticar a agressividade, compreender que fere muito a quem ama e determinar constantemente ser tolerante, após três meses de treinamento e aplicação diária da técnica D.C.D., ela reeditará o filme do inconsciente.

Ela será mais calma, dócil, mansa. Poderá ainda ter reações impulsivas, mas com menor frequência e intensidade. Um dos papéis mais inteligentes do Eu como autor da própria história é reescrever seu passado, reeditar o filme do inconsciente. Não é fácil mudar, reorganizar ou transformar a personalidade, mas é possível. Só depende de treinamento, perseverança, metas claras e reeducação.

Um dos papéis mais inteligentes do Eu como autor da própria história é reescrever seu passado, reeditar o filme do inconsciente. Não é fácil mudar, reorganizar ou transformar a personalidade, mas é possível.

O centro e a periferia da memória

Como já vimos, usando a metáfora da cidade para entender a memória humana podemos dizer que a Memória Existencial, ou inconsciente, representaria os inúmeros bairros que compõem a cidade, enquanto a Memória de Uso Contínuo seria o nosso centro de circulação.

Todos os dias nós acessamos as informações da MUC para desenvolver respostas sociais, cumprir tarefas profissionais, estabelecer a comunicação, determinar nossa localização espaço-temporal e fazer operações matemáticas

usuais. Para assimilar as palavras deste livro, você está usando grande parte das informações da MUC. Os elementos da língua corrente estão no centro da memória. Se você sabe outra língua, mas faz anos ou décadas que não a fala, terá dificuldade de acessá-la, porque ela foi para a periferia, a ME. Com o tempo, ao tornar a exercitá-la, você trará os elementos dessa língua novamente para o centro, a MUC, e poderá recuperar a fluência.

Como mencionamos, todos os dados e novas experiências são arquivados na MUC por meio do fenômeno RAM, ou Registro Automático da Memória, que atua essencialmente na MUC, a região central do córtex cerebral. Por região central quero dizer o centro de utilização e resgate de matérias-primas para a construção de pensamentos, não o centro anatômico do córtex cerebral.

Certa vez, conheci um rapaz que tinha um belíssimo relacionamento com o pai. Os dois trabalhavam e se divertiam juntos. Eram dois grandes amigos. O pai infelizmente teve um tumor no pâncreas e logo veio a falecer. O filho ficou perturbadíssimo. Desenvolveu uma depressão reativa frente à perda. Abandonou pouco a pouco o encanto pela vida, o prazer de trabalhar, a motivação para criar. Quanto mais se angustiava pela ausência do pai, mais produzia janelas com alto poder de atração e que, conseqüentemente, agregavam novas janelas killer. Adoeceu.

Quando ele me procurou, expliquei-lhe esse mecanismo. Falei-lhe da masmorra das janelas duplo P construída no epicentro da MUC e lhe disse que seu Eu deveria sair da passividade e ser proativo. Deveria usar a perda não para se mutilar, mas para proclamar diária e continuamente que honraria a história bela que teve com o pai, que por amor a ele seria mais feliz, ousado e determinado.

Um Eu lúcido, que se torna autor da própria história, não joga suas crises para debaixo do tapete. Ele gerencia seus pensamentos, se torna um excelente construtor de janelas light no centro da memória e produz sua liberdade. Pais que perderam seus filhos, em vez de se sentirem os mais infelizes dos seres humanos, deveriam honrar a história que viveram com eles. A dor pode ser indecifrável, mesmo para os mais experientes psiquiatras, mas o Eu pode reescrever o centro da sua história, pode voltar a se tornar um sonhador, pode construir um jardim depois do mais cáustico inverno.

Um Eu lúcido, que se torna autor da própria história, não joga suas crises para debaixo do tapete. Ele gerencia seus pensamentos, se torna um excelente construtor de janelas light no centro da memória e produz sua liberdade.

E a ME, ou Memória Existencial, representa todos os extensos bairros periféricos edificadas no córtex cerebral desde os primórdios da vida. São regiões no inconsciente ou subconsciente nas quais o Eu e outros fenômenos constroem cadeias de pensamentos que não utilizam frequentemente. Mas tais regiões não deixam, em hipótese alguma, de nos influenciar.

As fobias, o humor depressivo, a ansiedade, as reações impulsivas e inseguranças que não sabemos de onde vêm ou por que vieram emanam da Memória Existencial. A solidão do entardecer ou do domingo à tarde, a angústia que surge ao amanhecer ou a alegria que aparece sem nenhum motivo aparente também vêm dessas regiões. Você fica angustiado ao entardecer? E o domingo à tarde é prazeroso? Há alguma data ou algum ambiente que o entristece?

Uma pessoa que você nunca viu, mas parece conhecer, um ambiente onde nunca esteve, mas também jura reconhecer, emanam dos imensos solos da ME. Há milhares de personagens e ambientes arquivados na periferia inconsciente que não são acessados pelo Eu. Quando fazemos uma varredura nessas áreas e resgatamos múltiplas imagens, construímos complexas composições que parecem identificar pessoas e ambientes desconhecidos. Não há nada de supersticioso nesse processo, embora o Eu tenha uma tendência, uma atração pela superstição e pelo sobrenatural.

Muitos se preocupam com o que é registrado nos arquivos dos seus computadores, mas raramente se preocupam com as mazelas arquivadas em sua memória. Achemos que pelo fato de não nos recordarmos de uma experiência negativa ela foi embora.

Como nos enganamos! Não temos consciência do deslocamento das experiências da Memória de Uso Contínuo para a Memória Existencial. Tudo aquilo que você não recorda ainda faz parte de você.

Não compreendemos que estamos formando bairros doentios na grande cidade da Memória, contaminando seu ar, esburacando suas ruas, destruindo sua iluminação. Não se esqueça dessa imagem. Pouco a pouco podemos perder a saúde emocional, se não filtrarmos os estímulos estressantes, reeditarmos o filme do inconsciente e protegemos a memória.

No entanto, é possível ter uma vida adulta feliz, mesmo tendo tido uma história de dor na infância ou na adolescência. Basta aprendermos a reconstruir a MUC, arquivando janelas saudáveis ou light. A teoria da Inteligência Multifocal nos ensina que, por meio do gerenciamento dos pensamentos e das emoções, o Eu pode escrever um novo script.

Por outro lado, é possível ter uma vida angustiante mesmo tendo tido um berço de ouro, sem traumas ou privações. Por isso, há ricos que vivem miseravelmente e há miseráveis que fazem de cada amanhecer um novo dia. Tudo depende das ferramentas que aplicamos para sermos ou não autores da nossa história.

Muitos jovens não possuem roupas de marca, carros luxuosos, casa na praia, mas sua memória é um jardim onde brotam espontaneamente a tranquilidade, a solidariedade, a contemplação do belo, a ousadia, a garra e a determinação. Seus invernos emocionais existem, mas são curtos, pois eles se protegem. Suas primaveras são longas, pois eles sabem fazer muito do pouco e cuidam com carinho e inteligência da Memória de Uso Contínuo.

Se você quiser trabalhar os papéis da memória com sabedoria, precisa se colocar como um ser humano em construção. É preciso treinamento diário para mudar seu estilo de vida se ele for estressante: aprender a gastar tempo contemplando aquilo que o dinheiro não compra, a libertar sua criatividade, a colocar seus pensamentos sob o seu controle, a dar um choque de lucidez na sua ansiedade.

Se fizer isso, seus dias serão felizes; mesmo atravessando desertos, suas manhãs serão irrigadas pelo orvalho do prazer de viver; ainda que passe por crises, sua emoção será estável e profunda.

Os problemas do cotidiano são inevitáveis. Se você quiser ter uma família perfeita, filhos que não o decepcionem, alunos que não o frustrem e colegas de trabalho que não o aborreçam, é melhor conviver com máquinas, não com seres humanos. Aceite as pessoas com seus limites e utilize as ferramentas deste livro para construir relações saudáveis com elas.

Saiba que toda mente é um cofre; não existem mentes impenetráveis, apenas chaves erradas. A melhor maneira de plantar excelentes imagens nos solos da memória das pessoas é surpreendendo-as com comportamentos inesperados. Não eleve o tom de voz, não faça comparações, não seja repetitivo, não faça chantagens nem cobre e critique excessivamente. Essas estratégias erradas pioram os outros e arquivam neles janelas killer.

Os problemas do cotidiano são inevitáveis. Se você quiser ter uma família perfeita, filhos que não o decepcionem, alunos que não o frustrem e colegas de trabalho que não o aborreçam, é melhor conviver com máquinas, não com seres humanos.

Além disso, nunca aponte uma falha de alguém antes de valorizá-lo. Primeiro devemos elogiar, conquistar o território da emoção, para depois conquistar os terrenos da razão. Assim, pouco a pouco formamos pensadores altruístas, mentes livres e saudáveis.

Uma das pérolas para o desenvolvimento da inteligência socioemocional é: uma pessoa inteligente aprende com os próprios erros; uma pessoa sábia aprende com os erros dos outros. Ensine a seus filhos ou alunos que eles não precisam sofrer, mutilar-se, fragmentar-se, deprimir-se para aprender lições vitais. É possível aprender com os tropeços dos outros. Mas, para isso, é fundamental desenvolver a arte de observar e se colocar como eterno aprendiz.

Capítulo 5

Quinta ferramenta da inteligência socioemocional: formar mentes brilhantes

Formar mentes brilhantes é formar filhos e alunos:

1. Generosos e altruístas.
2. Que saibam pensar antes de reagir.
3. Que saibam ser empáticos, se colocando no lugar dos outros.
4. Que se curvem em agradecimento aos pais e professores.
5. Que não vivam na sombra dos outros, mas construam seu próprio legado.
6. Que sejam consumidores responsáveis.
7. Que não sejam imediatistas e elaborem as próprias experiências.
8. Que sejam empreendedores, proativos, disciplinados e sonhadores.

Toda criança e todo jovem são “herdeiros” ou receptores gratuitos de todos os bens que norteiam a vida humana, incluindo a própria vida. Todos, inclusive os que vivem em orfanatos, são herdeiros, receberam o dom da existência, possuem uma carga genética e são dignos de atenção, assistência, ensinamento, proteção e de garantias constitucionais de seus direitos humanos fundamentais. Outros, quando têm pais (ou responsáveis) presentes, recebem deles bens relevantes: os valores sociais, a educação, a cultura, a tradição.

Os mais privilegiados recebem algo mais de seus pais: doses elevadas de afeto, amor, generosidade, tolerância, educação inteligente. E, além disso, há filhos que também recebem bens materiais como herança, como casas, carros, fazendas, ações na bolsa, dinheiro ou empresas de pequeno, médio e grande porte.

Portanto, é inegável que todas as crianças, todos os adolescentes e jovens são herdeiros. Porém, aqui entra um problema sério: nenhuma herança dura

eternamente. Ela precisa ser, no mínimo, preservada – e, se possível, enriquecida e expandida.

Mas quem preserva, enriquece e expande a herança recebida? Os sucessores! Os herdeiros, por receberem passivamente, não valorizam o que recebem. Muitos colocam suas vidas em risco usando drogas, dirigindo em alta velocidade, não pensando nas consequências dos seus atos. Outros desprezam os valores e as orientações de pais e professores, pensam que são autossuficientes, reagem como pequenos deuses que não precisam de nada e de ninguém. Há ainda os que esbanjam irresponsavelmente seus bens materiais. Portanto, não basta serem herdeiros; os jovens precisam aprender a ser sucessores. O futuro do planeta, da sociedade, das empresas, das famílias depende da formação deles. Esse é um assunto seriíssimo, mas grande parte das escolas ainda não deu a devida atenção para ele.

As tradições podem morrer, os valores podem se diluir, os bens materiais podem evaporar, até a vida envelhece com o tempo e exige cuidados especiais. O século XVII ficou conhecido como a idade dos mendigos. Em 1630, um quarto da população de Paris era constituída de mendigos. A pobreza material era assombrosa, mas hoje, no século XXI, chegamos à idade dos mendigos emocionais, dos que precisam de muitos estímulos, roupas e aparelhos para sentir migalhas de prazer. Os novos miseráveis não sabem filtrar estímulos estressantes, gerenciar a própria mente, controlar a ansiedade, libertar seu imaginário, dar respostas brilhantes em situações estressantes. Nunca houve tanto acesso à informação e nunca se formaram tantos repetidores de dados, inclusive em muitas teses acadêmicas.

Não basta serem herdeiros; os jovens precisam aprender a ser sucessores. O futuro do planeta, da sociedade, das empresas, das famílias depende da formação deles.

Se não formarmos sucessores ousados, estrategistas, empreendedores, disciplinados, as famílias serão fragmentadas, as empresas entrarão em falência, as nações cairão em decadência e os recursos do meio ambiente se esgotarão. A ascensão e a queda de famílias renomadas, de empresas poderosas, de impérios “invencíveis”, como o romano, ocorreram porque a formação de sucessores foi destruída e passaram a ser produzidos herdeiros dissipadores em massa.

Por exemplo, se os jovens que estudam em escolas públicas não valorizarem seus mestres, se não debaterem ideias, tiverem prazer em aprender

e se dedicarem aos livros, estarão despreparados para ser sucessores. Terão herdado a oportunidade de estudar e a jogado no lixo. Não serão protagonistas da própria história.

E os alunos que estudam em escolas particulares? Muitos pais pagam com sacrifício escolas particulares para seus filhos na esperança de que tenham um futuro social, financeiro e emocional melhor, mas se eles não aprenderem as habilidades fundamentais para serem sucessores, desperdiçarão essa oportunidade. Nesta breve existência, as oportunidades são escassas, e algumas nunca voltam.

Herdeiros não se importam que seus pais tenham perdido o sono para que eles dormissem bem, enquanto sucessores se preocupam com o bem-estar e a felicidade dos seus educadores. Herdeiros vivem à sombra dos pais, enquanto sucessores batalham para construir seu legado. Herdeiros são peritos em reclamar, enquanto sucessores se curvam em agradecimento aos seus pais e professores. Herdeiros são imediatistas, querem tudo rápido e pronto, enquanto sucessores elaboram as próprias experiências.

Se um filho herda uma pequena empresa e faz um planejamento, traça metas, estabelece prioridades e usa seu capital intelectual para ser criativo, proativo, dinâmico, ele tem grande chance de expandi-la e transformá-la numa sólida e sustentável companhia. Deixa, assim, o rol dos herdeiros passivos, consumidores irresponsáveis de heranças, e se torna um sucessor altamente digno. Uma das marcas dos sucessores é fazer muito do pouco, enquanto a dos herdeiros é fazer pouco do muito.

Como formar sucessores ou mentes brilhantes?

Pais que atuam apenas como manuais de regras de comportamento, que são especialistas em apontar falhas, elevar o tom de voz, criticar e comparar pioram seus filhos, não os educam socioemocionalmente. Pais que não encantam, que não são carismáticos e empáticos, que não sabem pensar antes de reagir e expor em vez de impor suas ideias não plantam janelas light na MUC e, portanto, não educam o Eu deles para ser autônomo, ter autocontrole, ser autor da própria história. Esses têm grandes chances de formar herdeiros, não sucessores.

Pais que atuam apenas como manuais de regras de comportamento, que são especialistas em apontar falhas, elevar o tom de voz, criticar e

comparar pioram seus filhos, não os educam socioemocionalmente.

Da mesma forma, professores que só transmitem dados de maneira fria, que não sabem educar a emoção dos seus alunos, que não resolvem conflitos em sala de aula, não estimulam a criatividade, o altruísmo e a generosidade e muito menos os encantam para o prazer de aprender têm grandes chances de formar uma plateia de herdeiros, não de sucessores. Infelizmente, dezenas ou centenas de milhares de escolas em todas as nações modernas sabem saturar a memória dos alunos com milhões de dados, mas não estão aptas a formar pensadores proativos, empáticos, líderes de si mesmos, que saibam se colocar no lugar do outro, trabalhar bem as perdas e frustrações, construir oportunidades.

Por isso, não apenas os alunos, mas também os professores e todos os pais ou responsáveis, devem conhecer as ferramentas fundamentais da inteligência socioemocional. Alunos, pais e professores formam o tripé necessário para termos mais sucesso em formar sucessores.

A seguir, veremos dez técnicas educacionais para formar mentes brilhantes, emocionalmente saudáveis e que preservem e enriqueçam os mais variados tipos de herança que receberem.

Técnica 1: Ensine as armadilhas do ritual de consumo

Pais inspiradores ensinam a seus filhos, desde a mais tenra idade, que a vida é complexa e que sobreviver na sociedade moderna é uma arte. Eles devem instruí-los de que o consumo produz a liberação de substâncias metabólicas cerebrais, como a endorfina, que gera intenso prazer e em alguns casos estimula a repetição irresponsável do ritual da compra – o que cristaliza a Síndrome do Circuito Fechado da memória. Quando estão diante de um objeto, o circuito da memória se fecha, gerando o desejo ansioso por adquiri-lo. Assim, acabam comprando por impulso. Compra-se por comprar, não por necessidade.

Pais inspiradores ensinam a seus filhos, desde a mais tenra idade, que a vida é complexa e que sobreviver na sociedade moderna é uma arte.

Milhões de pessoas em todas as sociedades capitalistas estão endividadas em seus cartões de crédito por causa desse mecanismo inconsciente. Não sabem lidar com o dinheiro, não pensam nas consequências do seu comportamento. Passado o momento da compra, são invadidas por um sentimento de culpa. Os pais e as escolas deveriam ensinar as crianças e os jovens a serem consumidores responsáveis.

Nas décadas passadas, os traumas da infância eram os estímulos estressantes que mais geravam doenças; hoje, pode-se adoecer na fase adulta de maneira séria e contundente, mesmo após uma infância feliz. Consumismo, dívidas, mau uso de cartão de crédito são fontes de adoecimento psíquico. Você ensina aos seus filhos e alunos a serem consumidores responsáveis?

Técnica 2: Deixe que sua vida sirva de exemplo

Se vocês, pais e professores, não têm muitos recursos, saibam que a melhor maneira de formar um sucessor é levar os jovens a transformar a escassez em garra, o caos em oportunidade criativa, inspirá-los a ter sonhos e disciplina.

Para formar mentes saudáveis e criativas é preciso pouco dinheiro, mas muita inteligência. Pais sábios devem ensinar que a vida é belíssima, mas também frágil e efêmera como gotas de orvalho. Está mais do que provado que quem tem plena consciência da fragilidade da vida a valoriza mais intensamente e a desfruta com mais profundidade.

Pais, não esqueçam que é sua responsabilidade cuidar da sua própria qualidade de vida para que seus filhos aprendam a cuidar da deles. Se você for irresponsável com sua saúde, não espere que seus filhos façam diferente. Comer alimentos saudáveis, praticar exercícios, valorizar o sono, andar de carro dentro dos limites de velocidade são exemplos de como cuidar bem da vida. Se os pais agem como se fossem deuses imortais, não podem querer que os filhos ajam como humanos.

Pais inspiradores devem levar seus filhos a visitar instituições que cuidam dos desvalidos, como asilos, orfanatos, hospitais, inclusive os especializados em tratamento de câncer. Devem incentivá-los a se preocupar com a dor dos outros. Isso formará neles um grupo de janelas light no córtex cerebral que financiará o altruísmo e o prazer em se doar, contribuindo para protegê-los de uma vida inconsequente.

Pais, não esqueçam que é sua responsabilidade cuidar da sua própria qualidade de vida para que seus filhos aprendam a cuidar da deles. Se você for irresponsável com sua saúde, não espere que seus filhos façam diferente.

Técnica 3: Nutra a personalidade deles com a sua história

Educadores brilhantes devem “rasgar” o coração emocional para os filhos em longas e contínuas conversas durante a vida. Deixar que eles penetrem em camadas mais profundas de sua mente. Encantá-los com a melhor das histórias: a sua, com todos os seus fracassos e sucessos, sonhos e pesadelos, suas aventuras e seu tédio. É imprescindível, para formar a personalidade dos filhos, que os pais falem de si mesmos e não deem apenas presentes e regras. Mesmo um pai alcoólatra pode ensinar a seus filhos sobre suas dores, seus dramas, seus vícios e, assim, usar os capítulos mais difíceis de sua história como recurso pedagógico.

Educadores encantadores deixam seus filhos e alunos conhecerem as dificuldades e perdas que tiveram que sofrer para chegar onde estão. Essa é uma das melhores técnicas para ensinar-lhes que ninguém é digno do pódio se não utilizar os percalços da vida para conquistá-lo. Claro, talvez devamos guardar alguns segredos, mas esses deveriam ser mínimos. Infelizmente, mesmo pais com excelente nível acadêmico, como advogados, médicos, psicólogos, executivos e professores, também falham frequentemente nessa empreitada. Falam sobre o trivial, mas se calam sobre o essencial, sobre suas histórias.

É desejável que, pelo menos uma vez por semana, a TV seja desligada, ainda que por uma ou duas horas, para que se estabeleçam diálogos entre pais e filhos, para que pontes sejam construídas. Sem pontes, todos ficam ilhados. Estatísticas demonstram que 50% dos pais nunca conversaram com os filhos sobre seus medos, pesadelos, dificuldades, angústias, sonhos. Uma perda irreparável. Infelizmente, a família moderna tem se tornado um grupo de estranhos. Como formar mentes brilhantes e maduras se não nutrimos nossos filhos e alunos com nossas experiências? Formaremos apenas meninos e meninas com diplomas nas mãos.

Técnica 4: Não superproteja

Pais inspiradores não devem superproteger os filhos, criando-os em uma redoma. Pais que satisfazem todos os desejos dos filhos, que não suportam pressão e birras, que cedem com facilidade formam filhos frágeis, incapazes de lidar com as frustrações, crises e perdas que sofrem e sofrerão no futuro.

Pais que satisfazem todos os desejos dos filhos, que não suportam pressão e birras, que cedem com facilidade formam filhos frágeis, incapazes de lidar com as frustrações, crises e perdas que sofrem e sofrerão no futuro.

A superproteção cria mecanismos mentais que bloqueiam a resiliência, a capacidade de suportar contrariedades. Quando seus filhos tropeçarem, chorarem, caírem, não sejam frios: abracem-nos, mas ensinem que a vida tem muitas quedas. Quando sofrerem perdas, deem seu ombro para chorarem, mas mostrem-lhes que crises são etapas da vida. A dor bem trabalhada nos torna mais fortes, seguros, autores da nossa história. Fale de suas lágrimas para que seus filhos e alunos aprendam a chorar as deles, pois cedo ou tarde as chorarão. Lembre-se sempre de que transferir o capital das experiências é vital para formar mentes brilhantes.

Técnica 5: Proteja a emoção de quem foi agredido

Quando seus filhos sofrerem bullying, forem ofendidos, desprezados ou alvo de apelidos pejorativos, é preciso procurar resolver a causa estressante no ambiente em que a agressão ocorreu. Vocês devem abraçá-los e apoiá-los, mas não tratá-los como meras vítimas indefesas. Ao contrário, devem mostrar que, daquele momento em diante, o sofrimento os tornará mais fortes, inteligentes e criativos.

Os educadores que fazem a diferença na formação de mentes saudáveis devem aproveitar a oportunidade para fortalecer seus filhos e alunos em suas crises, exaltar sua força e sua capacidade de superação. Proteger e fortalecer quem foi agredido é tão importante quanto impedir o agressor, mas, infelizmente, a grande maioria dos pais e professores não faz isso.

Preparar os jovens para as competições, os desafios e as agressões da vida é primordial. Não os criem num casulo. Não deixem que eles gravitem na órbita

do bullying nem do ofensor, seja esse um indivíduo ou um grupo. Deixe-os bem equipados para entender que a saúde emocional vale ouro e não deve ser vendida por um preço banal, por nada e por ninguém. Por isso consideramos fundamental que nossos alunos aprendam a proteger a emoção, a filtrar estímulos estressantes e a não comprar em sua mente o que não lhe pertence.

Preparar os jovens para as competições, os desafios e as agressões da vida é primordial. Não os criem num casulo.

Técnica 6: Ensine o valor da liberdade e negocie os limites

Pais inspiradores precisam negociar com os filhos seus momentos de prazer e de responsabilidade. Estudar e desfrutar a vida devem ser dois pesos numa balança equilibrada. Não deixe seus filhos ficarem plugados na TV, jogando videogame o dia todo. Não permita que naveguem na internet até de madrugada. Isso é um crime educacional que cobrará seu preço mais tarde. Crianças e adolescentes precisam ter infância, inventar, se aventurar, elaborar experiências, curtir a vida, não ficar somente conectados nessa indústria de lazer artificial. Eles necessitam, no mínimo, de oito horas de sono todas as noites. Nos fins de semana, seria bom que dormissem ainda mais.

Crianças, adolescentes e mesmo adultos não deveriam utilizar o celular até o último minuto antes de dormir, tampouco dormir ao lado do aparelho. As ondas de luz azul da tela alteram determinadas substâncias cerebrais e dificultam o sono. E o sono é o motor da vida. Duas horas antes de dormir, seria bom desligar o celular. Além disso, videogames que induzem à violência deveriam ser seriamente repensados. Todos os mecanismos agressivos para superar problemas são registrados na memória dos jovens e podem ser transportados de maneira doentia para a vida real.

Em troca dos horários de lazer, de jogar videogame e sair com os amigos, as crianças e os adolescentes deveriam dar contrapartidas, como arrumar o próprio quarto, tirar a mesa ou fazer outras tarefas para contribuir para o bom funcionamento do lar. Fora do ambiente familiar sempre são exigidas contrapartidas. Para desenvolver a inteligência socioemocional deles, é fundamental mostrar aos alunos de todas as idades que quem não aprende a servir e dar retorno torna-se um rei e faz dos pais seus meros súditos. Entretanto, quando entrarem na vida adulta, serão destronados. Cairão do céu

para a terra. Serão herdeiros irresponsáveis e infelizes. Quanto mais uma pessoa se preocupa com o bem-estar dos outros, principalmente da sua família, mais saudável ela se torna.

Técnica 7: Pratique a arte da gratidão

A gratidão estabiliza a emoção, dá profundidade à existência, torna as relações humanas saudáveis. Pais inteligentes devem ser os primeiros a praticar a arte da gratidão para educar filhos gratos. Devem ser carismáticos, agradecer aos próprios pais na frente dos filhos, agradecer ao frentista do posto, ao policial que faz a ronda, ao zelador do prédio, ao garçom que serve, aos colegas de trabalho. Não peça que seus filhos sejam gratos; plante a gratidão neles, archive janelas light em sua Memória de Uso Contínuo, no centro da consciência deles. Desse modo, eles serão naturalmente pessoas agradecidas e bem resolvidas.

Muitos intelectuais, executivos e profissionais liberais de sucesso são reservados, enclausurados dentro de si, raramente distribuem sorrisos e cumprimentos. São tolerados, mas não admirados. Esquecem que a vida é uma brincadeira no tempo e que em breve irão para a solidão de um túmulo como qualquer mortal. Vivem como semideuses. Não refletem que ninguém leva consigo status, poder, autoridade, dinheiro. Não abrem as portas da mente para impactar quem está ao seu lado.

Se os educadores são fechados e sisudos, não podem esperar contribuir para que os alunos sejam abertos e relaxados. Se os pais são antipáticos, não se esforçam para ser bem-humorados e tranquilos, não podem esperar que seus filhos sejam simpáticos e pacientes. Se são pessimistas e ansiosos, não podem esperar que seus filhos sejam controlados e otimistas. Eles podem até desenvolver essas características, mas a desenvolverão apesar da influência contraproducente dos seus educadores. Lembre-se de que seus comportamentos valem mais do que mil palavras, pois eles formam plataformas de janelas na memória deles.

Técnica 8: Agradeça a seus filhos e alunos por existirem

Pais e filhos fascinantes devem transformar em rotina a arte de agradecer um ao outro. Se não o fizerem, terão uma relação paupérrima. Do mesmo modo, pai e mãe que não sabem agradecer e elogiar um ao outro na frente dos filhos podem

ter cultura acadêmica ou até muito dinheiro no banco, mas terão uma vida infeliz, uma relação pouco saudável.

Pais e casais inspiradores dizem: “Filho, muito obrigado por existir!”, “Muito obrigado por alegrar minha emoção!”, “Muito obrigado por fazer parte da minha história!”. Parece muito simples, mas agradecer aos filhos pela existência deles é melhor que dar o carro mais caro do mundo, o aparelho mais sofisticado, uma joia com o mais reluzente diamante. Plantam-se janelas light duplo P, que têm o poder de libertar o Eu, de crescer diante das adversidades e de desenvolver altruísmo e autoestima. Você sabe dar esse tipo de presente?

Filhos precisam se sentir amados desde bebês. Têm de saber que são insubstituíveis e inesquecíveis, sejam seus pais milionários ou pouco abastados. É quase inacreditável, mas a imensa maioria dos pais, dos mais diversos povos e culturas, falha nesse quesito fundamental de formação da personalidade dos filhos. Eles conversam muito com os filhos quando eles ainda não sabem falar, mas se calam quando eles aprendem a linguagem. Um paradoxo inaceitável.

Por favor, guardem bem essa informação. Se os pais precisarem elevar o tom de voz para ser ouvidos, como é comum, algo está errado. Eles são grandes por fora, mas pequenos por dentro. Se pais e professores forem eficientes em desenhar uma imagem excelente dentro dos filhos e dos alunos, palavras brandas terão impacto, um olhar produzirá mudanças de rota. Você precisa elevar o tom de voz para ser ouvido? Precisa pressionar e dar sermões? Devemos prestar atenção, pois nosso tom de voz e nossas palavras nos denunciam.

Técnica 9: Seja tolerante

Pais inspiradores não devem confundir o estabelecimento de limites com cobranças excessivas. Pais que cobram e criticam constantemente formarão plataformas de janelas traumáticas que tolherão a liberdade, fecharão os olhos para a leveza da vida, bloquearão aprendizados, asfixiarão a ousadia.

Pais que são especialistas em reprovar os filhos não podem esperar que eles sejam tolerantes com os erros dos outros, inclusive com os dos próprios pais. Quem planta janelas killer tem grandes chances de colher janelas traumáticas também. Por causa da atuação rápida e inconsciente do fenômeno RAM, a ação sempre gera reação.

Pais impulsivos têm grandes chances de produzir também plataformas de janelas que financiarão a impulsividade e a impaciência. Pais inseguros e

fóbicos, sem que percebam, expressam comportamentos que financiam a insegurança, o medo de errar e o medo da crítica social ao longo da formação da personalidade dos filhos. Mas, se você tem falhado, não se desespere. Por favor, entenda que o psiquismo não é cartesiano, não é lógico e linear. Você pode e deve se reinventar como educador.

Pais irritadiços, fóbicos, impulsivos também podem contribuir para gerar filhos profundamente saudáveis, mas antes eles devem aprender a gerenciar a própria ansiedade e seu comportamento na frente dos filhos. E, quando errarem, devem rapidamente pedir desculpas. É vital ensinar que, mais do que falhar, o importante é trabalhar as falhas para produzir maturidade. Além de nos ferirmos, o importante é elaborar nossas dores para ganhar experiência. Nada é imutável no psiquismo humano.

Técnica 10: Dê o que o dinheiro não compra

Pais inspiradores não ficam reclamando do governo, do salário, do trabalho, das dificuldades da vida. Eles sabem que não são apenas as drogas que viciam, mas reclamar também. Quem reclama constantemente fecha o Circuito da Memória, não vê o mundo com esperança, atola-se na lama do pessimismo, não enxerga alternativas para superar barreiras. Não se recicla nem percorre novos caminhos.

Professores encantadores são ponderados em suas críticas e nas observações sobre o comportamento dos outros. Têm boa capacidade de suportar contrariedades. Não reclamam excessivamente dos seus filhos e alunos. Não estou dizendo que devemos ser ingênuos, abrir mão do pensamento crítico. O que quero dizer é que as pessoas que só veem o lado ruim das outras, que são peritas em denunciar e ávidas em apontar falhas, bloqueiam a liberdade e autonomia dos seus educandos. Uma das formas mais penetrantes para empobrecer o potencial intelectual dos filhos é reclamar ou falar mal de tudo e de todos na frente deles. Eles deixarão de ser proativos e se viciarão em culpar os outros, não em resolver seus problemas.

Achamos que é difícil formar filhos ousados, empreendedores, bem-humorados, carismáticos, criativos, que saibam encantar as pessoas e também ser sucessores, porque não percebemos que nós é que somos os maiores obstáculos.

Outra grande barreira na formação de filhos brilhantes é dar presentes em excesso. Pais inspiradores não deveriam dar indiscriminadamente roupas, brinquedos, tênis, aparelhos eletrônicos, mesmo que sejam milionários. Dar em excesso asfixia o prazer de viver, amordaça a aventura da conquista, gera

mentes insaciáveis. Uma das formas mais garantidas de esmagar a saúde emocional dos filhos e torná-los superficiais, infelizes, consumistas e destruidores de herança é dar tudo que pedem.

Reitero que o melhor que os pais podem dar aos filhos para o desenvolvimento de uma mente livre e de uma emoção produtiva não pode ser comprado pelo dinheiro: seus valores, sua visão de vida, seu afeto, seus abraços, seus beijos, longas conversas, um ombro para que eles possam chorar, a capacidade de apostar neles quando falharem e de encorajá-los quando de alguma forma desabarem. Bens materiais são substituíveis, mas vocês são insubstituíveis.

Capítulo 6

Pais inspiradores e professores encantadores

Depois de conhecer essas cinco importantíssimas ferramentas para o desenvolvimento da inteligência socioemocional, vamos nos aprofundar um pouco na contribuição de pais e professores para a criação de jovens saudáveis – com autocontrole, segurança, resiliência, habilidades para solução pacífica de conflitos e capacidade de trabalhar em equipe. Todas essas características são vitais para o sucesso socioprofissional.

Os bastidores da mente humana

Vamos às perguntas sobre a mente humana. Você pensa apenas o que o seu Eu quer pensar? Muitos rapidamente dizem que não. Mas então quem pensa o resto? Nossa mente é uma casa mal-assombrada? Na realidade, essa simples pergunta revela um dos mais importantes segredos do intelecto humano que brilhantes pensadores não estudaram no passado. Não apenas o Eu, que representa a capacidade de escolha e a consciência crítica, produz pensamentos, mas há quatro fenômenos inconscientes que também o fazem. Você não pensa apenas porque quer pensar, você pensa também porque há uma dança de fenômenos lendo a memória e produzindo uma usina ininterrupta de pensamentos e emoções. As respostas são sofisticadíssimas.

Nenhuma técnica de relaxamento, meditação, atenção plena interrompe a produção de pensamentos; no máximo, se for eficiente, pode desacelerá-la. Se o seu Eu não pensar numa direção lógica e consciente, os quatro fenômenos inconscientes, ou copilotos do Eu, o farão em seu lugar. Eles são muito importantes para o processo de aprendizado e para gerar a maior fonte de entretenimento humano, mas podem perder sua função saudável e transformar a mente humana numa fonte de estresse, preocupações, tensões, fobias. Sua mente

é tranquila ou inquieta? Depende de quem está no controle, se o seu Eu ou seus copilotos.

Quantas vezes você detesta seus pensamentos pessimistas, antecipatórios, fóbicos ou mórbidos, mas não consegue se livrar deles? Você nunca ficou perturbado pelo fato de sermos obrigados a assistir em nossa mente a um filme dramático que não produzimos conscientemente? Como já comentamos anteriormente, o gatilho da memória, as janelas, a âncora da memória e o autofluxo são os quatro fenômenos ou copilotos do Eu responsáveis por isso. Por exemplo, os rituais estressantes do transtorno obsessivo-compulsivo, expresso pela mania de limpeza, de lavar as mãos e de verificar se as portas e janelas estão trancadas, são produzidos pela ação desses fenômenos inconscientes, não pela atuação consciente do Eu. O Eu quer ser livre, feliz, relaxado, mas fica encarcerado por seus copilotos.

Precisamos compreender que a nossa aeronave mental e a dos nossos filhos e alunos, dos nossos colaboradores, parceiros e parceiras não têm apenas um piloto consciente, mas vários copilotos inconscientes que podem produzir uma avalanche de pensamentos, ideias, imagens mentais e reações perturbadoras. Por isso, deveríamos aprender a julgar menos e abraçar mais. Você é um perito em julgar ou em acolher? Exige coerência dos outros, uma coerência que você nem sempre tem? Lembre-se de que o poeta e o tosco, o altruísta e o egoísta habitam a mesma mente.

Na era digital, os copilotos são freneticamente estimulados. É a atuação deles, e não do Eu, que produz a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). É provável que uma hora de uso do celular forneça mais estímulos distintos e excitantes do que os dados a que um ser humano teria acesso em um mês nos séculos passados. O Eu vira uma marionete assistindo vidrado à peça que esses fenômenos produzem, tornando-se um espectador passivo. Talvez levemos décadas ou séculos para que cientistas e psicopedagogos entendam que mexemos em algo que deveria ser inviolável: o processo de edição dos pensamentos. Por que essa demora? Porque não estudamos sistematicamente aquela que talvez seja a última fronteira da ciência: a natureza, os tipos, os processos construtivos e o gerenciamento dos pensamentos. Uma falha dramática das ciências humanas.

Fiquei chocado ao descobrir a SPA há mais de duas décadas. Sabia que essa síndrome seria confundida no mundo todo com a hiperatividade ou o transtorno de déficit de atenção (TDAH). E tem sido. Psiquiatras, neurologistas e pediatras, observando a agitação de crianças e adolescentes, fazem um diagnóstico errado, achando que eles são hiperativos e prescrevendo drogas da obediência sem necessidade. Claro que uma criança ou um jovem hiperativo, cuja agitação

mental e motora é de origem genética, caso que tem 1% a 2% de incidência, pode eventualmente se beneficiar de substâncias psicotrópicas. Porém, cerca de 80% dos alunos diagnosticados são vítimas desse engano.

Reitero que medicamentos bem prescritos para casos específicos e por tempo limitado podem ser úteis, mas esse uso indiscriminado é um erro contra o processo de formação de mentes livres, proativas, bem resolvidas, inventivas e resilientes. Vou às lágrimas ao perceber o que estamos fazendo com os filhos da humanidade no mundo todo. Precisamos libertar o cérebro, não domá-lo.

Se na atualidade o Eu fosse bem formado nas escolas de ensino fundamental e médio e nas universidades, poderíamos ao menos proteger a emoção e gerenciar os pensamentos na era digital. Porém, estamos na idade da pedra em relação aos papéis solenes do Eu. As pessoas falam a palavra *eu* de forma muito fácil e superficial: “eu quero”, “eu vou”, “eu fico”. Mas não é a esse “eu” que estou me referindo. De acordo com a teoria da Inteligência Multifocal, o “Eu” desempenha papéis fundamentais para o desenvolvimento de uma psique saudável.

O Eu deve ser líder de si mesmo, gestor da mente, protetor da emoção. Ele ainda deve aprender a reeditar as janelas da memória, dar um choque de lucidez nos pensamentos que ele não produziu, organizar o psiquismo, reciclar crenças doentias e superar necessidades ansiosas, como a de poder e de evidência social. Deve também se doar socialmente sem expectativa do retorno, saber que a maior vingança contra um inimigo é perdôá-lo, ter plena consciência de que raiva, ódio, ciúme e sentimento de vingança fazem mal especialmente ao hospedeiro.

Um Eu malformado deixa a emoção sem gestão e paga caríssimo pelas ideias tolas, débeis e desconexas produzidas pelos quatro fenômenos inconscientes. Por exemplo, pensar num problema que poderá acontecer no futuro é uma coisa; sofrer por antecipação é outra. Sofremos porque não temos um gerente em nossa mente. O tamanho deste sofrimento depende do grau de credibilidade que damos ao nosso lixo mental. Já perguntou aos seus filhos e alunos que tipo de pensamentos perturbadores eles produzem e se o Eu deles dá credibilidade a esses pensamentos? Fazer essas perguntas é mais importante do que dar todos os presentes do mundo. Mas raramente os pais, sejam americanos, franceses, chineses ou brasileiros, sabem o que se passa no teatro mental de seus filhos.

Por que nos calamos sobre as camadas mais profundas da mente dos nossos filhos? Porque a educação mundial é superficial e doentia, se preocupa com a matemática numérica, mas não com a matemática da emoção, em que dividir é somar. Dividir nossos conflitos aumenta nossa chance de superá-los. Sabemos

dividir comida, dinheiro, bens, mas não nossa história. A família moderna tornou-se um grupo de estranhos. Pais comuns dividem produtos, pais inspiradores dividem o que o dinheiro não pode comprar.

Antes de descrever as grandes habilidades de pais inspiradores e professores encantadores, precisamos conhecer um pouco melhor os fenômenos inconscientes que atuam poderosamente nos bastidores da mente e que estão na base do processo de formação da personalidade, do processo de aprendizado, da construção da saúde emocional e também dos transtornos psíquicos.

Já fiz um breve comentário sobre os copilotos do Eu, que são quatro fenômenos inconscientes (o gatilho da memória, as janelas da memória, a âncora da memória e o autofluxo) que a cada ato existencial leem a memória em frações de segundo e produzem os primeiros pensamentos e emoções. Amor e ódio, aplausos e vaias, afeto e ciúmes, alegria e tristeza, enfim, todas as construções socioemocionais se iniciam sempre nos solos do inconsciente pela ação desses quatro fenômenos. Só segundos depois o Eu, que representa a capacidade de escolha ou autocontrole, tem a possibilidade de “pegar os instrumentos de navegação da mente” – por exemplo, ao atuar como advogado de defesa –, impugnando pensamentos perturbadores, para que possa dirigir a aeronave mental.

Se o Eu não aprender a ser gestor da própria mente, ele será sempre vítima dos traumas e conflitos, das fobias, da timidez, do ciúme e do sentimento de vingança – que são iniciados pelos copilotos inconscientes. Mas em que escola são ensinados os papéis do Eu? Infelizmente, como a educação mundial é excessivamente racionalista e ensina a gerenciar empresas e atuar no mundo físico, mas não a lidar com os papéis fundamentais do Eu, frequentemente os seres humanos – sejam executivos, profissionais liberais, pais, professores, filhos, alunos – são vítimas de seus cárceres mentais.

Falo com profunda tristeza que tenho sido uma voz solitária no teatro da humanidade, proclamando que devemos mudar a educação, passar da era da informação para a era do Eu como gestor da mente humana. Sem criar essa mudança, vamos continuar fomentando guerras, homicídios, suicídios, discriminações e violências dos mais diversos tipos.

Esses copilotos ou fenômenos inconscientes são importantíssimos quando têm um funcionamento saudável. Sem eles, não seríamos essa espécie pensante que produz o espetáculo da consciência. Enquanto você está lendo este texto, nuvens de gatilhos (primeiro copiloto) são disparadas, abrindo milhares de janelas (segundo copiloto) que contêm milhões de informações para você assimilar os verbos, substantivos e os pronomes em cada um dos parágrafos. Portanto, esta tarefa não é responsabilidade do piloto Eu, mas de seus copilotos.

Ao mesmo tempo, a âncora da memória (terceiro copiloto) se fixa nas regiões abertas, estabelecendo um foco de leitura.

Se não houver foco, ou seja, se a âncora se movimentar muito na memória, você poderá se perder do texto e pensar em determinado problema que precisa resolver. Os leitores muito distraídos vivem o dilema da âncora muito móvel, que passeia excessivamente por vários campos da memória. Eles leem páginas inteiras, mas não se lembram de quase nada.

Pessoas inteligentes, sonhadoras, que têm uma âncora muito móvel, pensam muito, mas realizam pouco. Você conhece pessoas assim? São superinteligentes, mas estereis, são motivadas na fase inicial de uma empreitada, mas não tocam os projetos a médio e longo prazo. Cuidado, pois ter foco é vital para ser eficiente. Uma das maiores consequências de quem vive intoxicado com celulares é desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado, cuja principal consequência é a falta de foco. Isso acontece em razão do excesso de movimento da âncora, o terceiro copiloto do Eu.

Essas pessoas repetem os mesmos erros, são inquietas, não têm perseverança, disciplina nem lutam pelos seus sonhos, o que gera intensa frustração. Parecem hiperativas, mas veremos que esse não é o caso. Na realidade, são hiperestimuladas. Médicos no mundo todo se enganam com esse diagnóstico e tratam a SPA como se fosse hiperatividade ou transtorno de déficit de atenção. Porém, a SPA não tem viés genético. Ela é causada, entre outras coisas, por este mundo urgente, insano, digitalmente fascinante, mas que, ao mesmo tempo, causa um verdadeiro bombardeio cerebral.

Uma das maiores consequências de quem vive intoxicado com celulares é desenvolver a Síndrome do Pensamento Acelerado, cuja principal consequência é a falta de foco.

Se, por um lado, o fato de a âncora passear freneticamente pela memória gera pessoas pouco produtivas, instáveis, indisciplinadas, por outro lado, se ela for fechada e fixa demais, irá gerar indivíduos aprisionados por janelas killer. Nesse caso, o problema é maior ainda, pois é gerada a síndrome predador-presa, que causa reações agressivas, autopunitivas, fóbicas e instintivas.

Toda fobia é um cárcere mental, com baixa ou alta intensidade de sofrimento, dependendo do tipo e do grau de exposição ao objeto fóbico.

Ter medo de elevadores pode não causar muito sofrimento, a não ser que alguém trabalhe no topo de um edifício, mas a misofobia, por exemplo, o medo mórbido de germes, pode ser muito mais angustiante, pois estamos supostamente expostos à possibilidade de contaminação, ainda que fictícia, a todo momento existencial. É muito comum no processo de formação da personalidade o desenvolvimento de fobias e de TOC. Por isso, ferramentas preventivas de gestão da emoção são fundamentais.

Vejam os mais um exemplo da ação dos copilotos capazes de encarcerar o Eu. Temos de ter clareza sobre eles para entender minimamente por que estamos na era dos mendigos emocionais, do envelhecimento precoce da emoção e dos transtornos psíquicos – especialmente a ansiedade e a depressão. Diante de uma ofensa ou de um caso de bullying, o gatilho da memória dispara (primeiro copiloto), abre uma janela ou um grupo delas (segundo copiloto) e a âncora se instala (terceiro copiloto), gerando um foco de leitura da memória. Em seguida, o autofluxo (quarto copiloto) começa a ler e reler as janelas abertas. Como já mencionamos, o Eu tem de retomar o controle sobre esse processo iniciado e lhe dar um formato inteligente. Caso contrário, poderá ficar aprisionado por reações, sentimentos, pensamentos e ideias que ele não produziu. Um Eu treinado para ser gestor da própria mente não compra o que não lhe pertence.

Agora veja uma situação comum onde um filho tem uma atitude que decepciona um professor. A ação dispara o gatilho e abre uma janela killer, ou traumática, no cérebro do educador. Ele se sente confrontado, desafiado, ferido. O volume de tensão dessa janela pode ser tão grande que a âncora da memória fecha o circuito, bloqueando milhares de janelas com os milhões de dados que seriam necessários para o educador dar uma resposta inteligente neste momento angustiante. O resultado é que o autofluxo só consegue ler essa janela killer, fazendo o professor reagir por instinto, como se fosse *Homo bios*, e não um *Homo sapiens*, um ser pensante e generoso.

Num momento como esse, muitos pais e professores não veem seus filhos e alunos como aprendizes. Nessas ocasiões, eles os consideram predadores: predadores de sua autoridade, da paciência, do prazer de viver, do respeito. Por isso, o Eu deles não exerce o autocontrole e vive a síndrome predador-presa, que os levará a agir por instinto, e não como mestres – gritando, punindo, discutindo. Você mantém a calma nos focos de tensão ou age impulsivamente diante de quem ama? Exige ter autocontrole ou reage sem pensar?

Quando descobri a síndrome predador-presa, patrocinada pelos copilotos inconscientes que atuam em frações de segundo nos solos da mente humana, entendi por que a história humana sempre foi doente, manchada por brutalidades, atrocidades, selvagerias. Somos marcadamente mortais, mas, nos

focos de tensão, frequentemente agimos por instinto, como se fôssemos eternos. Um poeta pode falar das flores num momento, e noutro, ao ser contrariado, ser inumano com seu filho ou sua esposa. Como já disse em minhas outras obras, no cérebro humano produzimos mais cárceres do que há nas cidades mais violentas do mundo.

Queridos pais e professores, jamais se esqueçam de que, nos primeiros 30 segundos de tensão, podemos ser predadores de quem amamos e falar as palavras que jamais deveríamos dizer para nossos aprendizes. Nesses cálidos momentos em que os mecanismos primitivos do nosso cérebro entram em cena, milhões de pais de todas as nações sentenciam e punem seus filhos, professores expõem publicamente os erros de seus alunos e casais se tornam ferinos um com o outro.

Há momentos em que você age como um predador? Quem ou o que o tira do ponto de equilíbrio? Você é deselegante com quem precisa de seus abraços e da sua paciência? Para domesticar a fera que está dentro de nós, capitaneada por nossa impaciência, intolerância e agressividade, é preciso em primeiro lugar reconhecê-la. A maioria dos seres humanos não a reconhece – e morre ferindo quem ama.

Educadores desequilibrados têm mais chances de gerar jovens descontrolados

Pais comuns elevam o tom de voz quando os filhos estão nervosos, exasperados, fazem algo que os decepcionam. Os copilotos da mente dominam seu Eu. Eles detonam imediatamente o gatilho da memória, penetram em janelas killer, fecham o circuito da memória e reagem como seus filhos. Enquanto isso, pais encantadores abaixam o tom de voz, mantêm a serenidade, revelam maturidade, ensinam aos filhos que na birra e no berro eles não vão conseguir nada.

Pais comuns gritam quando desafiados, parece que querem domar o cérebro das crianças e dos jovens, enquanto pais inspiradores têm autocontrole nos focos de tensão, pois seu objetivo é formar mentes brilhantes. Pais comuns querem exercer sua autoridade com agressividade, mas pais inspiradores querem exercê-la com sabedoria. Pais comuns impõem suas ideias, querem formar repetidores de informações que obedecem a ordens, ao passo que pais inspiradores expõem com paciência seus pensamentos, pois querem formar pensadores. Que tipo de pai você é? O que está formando?

Professores comuns perdem o controle quando confrontados, enquanto professores encantadores mantêm a calma, não abrem mão de ser autônomos e livres. Professores comuns são especialistas em intimidar seus alunos com palavras duras, mas professores encantadores são peritos em estimular seus alunos a viajarem dentro de si mesmos e a pensarem antes de reagir.

Educadores comuns querem a todo custo resultados imediatos no presente, são adestradores de mentes, mas pais inspiradores e professores encantadores são jardineiros de janelas light na mente de quem amam. Eles pensam a médio e longo prazo, educam para o futuro. Há dois princípios ao educar crianças e adolescentes: como uma fogueira de madeira seca ou plantando sementes. Qual você prefere?

Educadores comuns preferem a madeira seca, ou seja, discutem, atritam, agitam-se, se esgoelam com seus filhos e alunos. Enfim, fazem uma fogueira com grandes labaredas. Às vezes, com um desgaste cerebral enorme, conseguem alguns resultados imediatos, mas logo a madeira acaba, sua energia se esgota e o frio retorna, ou seja, os comportamentos que desaprovam continuam. Essa é uma maneira doentia de educar e de viver. Pais e professores que agem assim esgotam seu cérebro e dos seus educandos. São promotores de sintomas psicossomáticos, como cefaleias, nó na garganta, hipertensão arterial, fadiga ao acordar.

Educadores brilhantes são diferentes, pois usam o poder latente das sementes para educar seus filhos e alunos. Eles as plantam pacientemente no solo de sua mente. Não se desesperam nem se atormentam, apenas esperam e esperam. Claro, em alguns momentos se frustram e se angustiam, pois parece que o que ensinaram não teve efeito, que as sementes morreram, que os jovens continuam os mesmos e se tornaram perdedores. Mas eis que as sementes começam a brotar. E, por fim, crescem, frutificam, e daí surge uma grande floresta. O resultado? Nunca mais lhes faltará madeira para se aquecerem. Satisfeitos, os educadores contemplam as transformações sustentáveis no psiquismo de quem educaram.

As sementes nessa metáfora são as belíssimas habilidades da gestão da emoção, como pensar antes de reagir, ter empatia, autocontrole, altruísmo, gerenciar o estresse, desenvolver a capacidade de trabalhar perdas e frustrações, de se adaptar às intempéries, de respeitar os diferentes, de se reinventar no caos. Não é fácil desenvolvê-las, mas elas são fundamentais não apenas para a saúde emocional, mas para se ter sucesso na vida. Sem elas, um ser humano não tem condições de se tornar resiliente, líder de si mesmo, autor da própria história. Será um escravo vivendo em sociedades livres.

A autoridade vem da inteligência

A verdadeira autoridade não vem da força, mas da inteligência; não vem dos gritos, mas do tom brando; não vem da agressão, mas da compreensão; não vem da exclusão, mas dos abraços; não vem das críticas constantes, mas da capacidade de apostar. Mas muitos pais são viciados em elevar o tom de voz como um dependente de drogas, muitos professores são impulsivos, querem o silêncio absoluto na era da ansiedade, na era da Síndrome do Pensamento Acelerado. Impossível, a não ser que estejam doentes.

Se o seu filho o desafiou, por que você é obrigado a perder o controle? Mantenha a calma, faça a oração dos sábios, o silêncio proativo. Você se cala por fora, mas se bombardeia de perguntas por dentro: por que ele me desafiou? Por que me confrontou? Devo eu ser escravo desse confronto? Ele não é meu inimigo, mas meu tesouro.

A técnica do silêncio proativo o leva a ter autonomia, a ser líder de si mesmo. Ela o leva a entender que seu objetivo não é ganhar a queda de braço, mas ensinar quem ama a desenvolver a fascinante habilidade chamada “pensar antes de reagir”. Não entre numa guerra que você não produziu.

Se você aprender a ter autocontrole quando ele desafiá-lo e confrontá-lo, certamente também o estará estimulando a produzir autocontrole. Se você não é líder de si mesmo, como ensinará seu filho a ser líder da mente dele quando confrontado? Se você não sabe ser contrariado, como o ensinará a ser resiliente e seguro? Se você é um pai comum, que é um especialista em dar broncas, estará registrando no córtex cerebral dele os mesmos mecanismos. Ele será agressivo e descontrolado quando desafiado.

A técnica do silêncio proativo o leva a ter autonomia, a ser líder de si mesmo. Ela o leva a entender que seu objetivo não é ganhar a queda de braço, mas ensinar quem ama a desenvolver a fascinante habilidade chamada “pensar antes de reagir”.

Se ele o decepcionou ou machucou, tenha um Eu líder de si mesmo, resgate sua história. Lembre-se de que você também decepcionou seus pais muitas vezes. Você também os feriu outras tantas. Seu objetivo como educador não é exercer a autoridade, “quem manda aqui sou eu”, “eu pago as contas e você tem de se submeter a mim”. Seu filho sabe que você paga as contas. Mas lembre-se

de que no momento em que ele está estressado, não é mais o Eu dele, o piloto da aeronave mental, que está no controle, mas os copilotos inconscientes. O gatilho da memória foi disparado por algum motivo, seja porque ele foi mal numa prova ou porque sofreu bullying.

O conceito de “autoridade dos pais” é frequentemente distorcido, tornando-se imaturo e doentio. Muitos pais não podem ser desafiados pelos seus filhos que logo elevam o tom de voz. Alguns gritam quando decepcionados, outros humilham os jovens para mostrar que quem manda são eles. E ainda outros os agridem quando contrariados, e depois, arrependidos, cobrem-nos de presentes. Pais comuns agem como se estivessem numa queda de braço com suas crianças e seus adolescentes, pais inspiradores estão preocupados em formar pensadores. Pais comuns querem ganhar a discussão, enquanto pais inspiradores querem ganhar o coração. Que tipo de pai você tem sido? Se deseja ser um pai notável, terá de mudar a estratégia.

Pais inspiradores abaixam o tom de voz quando seus filhos elevam o deles. Não querem adestrar o cérebro dos seus filhos na era digital, mas formar mentes que pensam antes de reagir e se colocam no lugar dos outros. Planejam formar jovens que não usem o grito, o escândalo ou reações descontroladas para resolver seus conflitos, pois sabem que tais atitudes os levarão aos vales dos fracassos.

Pais inspiradores treinam seu Eu para ser calmo e generoso, não impulsivo e autoritário. Sabem que o amor e a verdadeira autoridade nascem nos solos da admiração, não da pressão. Só nos inspiramos e nos deixamos influenciar por quem admiramos. Você é um educador admirável ou crítico? É arrebatador ou invasivo? Claro que, quando necessário, é preciso impor limites claros e de forma segura, mas pais exasperados, que querem impor suas ideias no grito ou no excesso de críticas, perdem seus filhos, ainda que os encham de roupas de marca, que lhes deem uma mesa farta e lhes paguem mensalidades caras em boas escolas. Os sentimentos respeitam pouco a matemática financeira e muito a matemática da emoção, na qual multiplicar é julgar menos e abraçar mais.

Pais que querem filhos prontos, bem-comportados, que lhes obedeçam sem questionar e se curvem em agradecimento por tudo que lhes fazem devem morar em outro planeta ou se tornar reclusos nos Alpes franceses, pois conviver com seres humanos é se preparar para se decepcionar. Constituir família é a forma mais excelente de amar, mas também de se estressar.

Filhos que não decepcionam seus pais podem estar desenvolvendo timidez severa ou medo de expressar as próprias ideias e ouvir a opinião dos outros; podem estar tendo ataques de pânico ou até alienação social grave. Filhos que desenvolvem normalmente sua personalidade frustram suas mães, perdem o

controle diante de seus pais, têm reações desproporcionais diante dos não que recebem. Além disso, não poucas vezes fazem chantagens e jogam pesado com seus educadores: “Você não me ama!”, “Meus amigos todos têm o que estou pedindo, você é o único pai do mundo que recusa!”.

Constituir família é a forma mais excelente de amar, mas também de se estressar.

Fique calmo, pois esses comportamentos fazem parte do processo, ainda mais na era da ansiedade, do envelhecimento precoce da emoção e do baixo limiar para frustrações. Se quiser conviver com seres bem-comportados, é melhor conviver com animais de estimação. Muito provavelmente, ainda que tenha sido um santo na sua infância e adolescência, você teve seus momentos de “loucura”. Chantageou, mesmo que aumentando uma dor ou um estado febril, para ter mais atenção. A memória dos pais é curta; eles exigem dos seus filhos o que eles mesmos não fizeram. Nós nos esquecemos de nossas traquinagens quando educamos.

Pais comuns constroem sua autoridade no grito, pais inesquecíveis constroem sua autoridade com paciência e doses elevadas de gestão da emoção. Pais comuns entram em pânico quando seus filhos estão em crise, enquanto pais inspiradores protegem sua mente, respiram profunda e lentamente e abrem o leque de sua inteligência para dar respostas que transformem crises em maturidade, frustrações em lições de vida, ataques de ansiedade em calmaria.

Vamos recordar. Frequentemente se tem um conceito imaturo sobre o que é a personalidade e suas características, erro cometido inclusive por profissionais de saúde mental. A personalidade não é estática, mas plástica. O que alicerça e sustenta a personalidade com suas inumeráveis características são as janelas da memória, que são arquivos existenciais, biografados pelo fenômeno RAM ao longo da vida. As janelas de origem genética, nas quais há ansiedade ou acalmia, hipersensibilidade ou indiferença, são abertas diante dos estímulos do cérebro fetal e do ambiente do útero materno.

À medida que o primeiro copiloto inconsciente da aeronave mental dispara, por exemplo, o gatilho da memória, diante de uma contração uterina decorrente de um estresse da mãe, o segundo copiloto entra em ação: as janelas de origem genética. Essas são abertas e lidas, mesclando o estímulo externo com o conteúdo genético interno. A âncora, o terceiro copiloto, fixa o território de leitura nessa pequeníssima área do cérebro fetal. O resultado é uma experiência

emocional e intelectual ainda incipiente. Essa experiência será registrada pelo biógrafo do cérebro, formando as janelas existenciais, que podem ser killer ou light.

Por dia, um feto tem milhares de experiências genéticas/existenciais, levando à formação das plataformas de janelas existenciais na camada mais evoluída do cérebro, o córtex. Ao nascer, às vezes há a preponderância das experiências existenciais do bebê, não da carga genética. Ele já tem centenas de milhares de janelas com milhões de experiências que vieram dos seus malabarismos, da sucção do dedo, do estresse do encaixamento no colo uterino no último mês de gravidez, das nuvens de moléculas que atravessaram a barreira placentária e que vieram dos atritos da mãe com o pai, dos seus sonhos, pesadelos, relaxamentos, enfim, do universo de suas alegrias, da segurança, das angústias e/ou preocupações.

Dois bebês gêmeos idênticos poderão reagir de modo diferente perante os mesmos estímulos, como cólicas intestinais, a dor da fome, a ausência da mãe, a sucção do peito, a luminosidade do ambiente. O biógrafo do cérebro, como vimos, é implacável: ele registra tudo e não seleciona nada. Porém arquiva de forma privilegiada as experiências com maior volume emocional.

Um fenômeno que não li na literatura médica, mas que constatei como psiquiatra e pesquisador, especialmente nesses mais de 20 mil atendimentos psiquiátricos e psicoterapêuticos que fiz, é que uma criança que nasce prematura tem muito mais chance de ser um bebê ansioso e agitado do que um bebê que nasce com 9 meses. Por quê? Por ter sido expulso brusca e prematuramente do útero materno no pico do malabarismo fetal, onde tinha liberdade de se movimentar e brincar. Ele se adapta menos aos estímulos estressantes que encontrará no útero social, o que aumenta muito seus níveis de ansiedade. Enquanto isso, um bebê que nasce com 9 meses se encaixa no útero materno e se estressa por não poder se movimentar, mas esse sofrimento o prepara para se adaptar melhor aos estresses do útero social.

O biógrafo do cérebro, como vimos, é implacável: ele registra tudo e não seleciona nada. Porém arquiva de forma privilegiada as experiências com maior volume emocional.

Apesar de os bebês prematuros terem maior possibilidade de ser impacientes, eles podem ser incrivelmente inteligentes, proativos e criativos, dar muitas alegrias aos pais, à escola e à sociedade de modo geral. Porém saber

usar o fenômeno RAM, ou o biógrafo do cérebro, e a energia mental quase incontrolável dos bebês para formar janelas light e desenvolver habilidades como pensar antes de reagir, ter empatia, altruísmo e resiliência é um desafio para pais maduros e inspiradores. Se a maioria dos pais falha com seus filhos que nascem a termo, imagine com filhos prematuros. Mas nascendo a termo, a hiperestimulação mental das crianças patrocinada pelos pais, pelas escolas, pelo excesso de atividades e pelos aparelhos digitais faz com que em um ou dois anos muitas tenham comportamentos semelhantes aos de crianças hiperativas ou que nasceram prematuras.

Pais impacientes, filhos ansiosos

Na era dos transtornos emocionais, os pais são injustos com seus filhos, são impacientes, intolerantes e especialistas em dar broncas, sem saber que eles não têm culpa alguma de ser inquietos, “rebeldes”, de frequentemente cometer os mesmos erros. Quem não tem paciência e estratégias de gestão da emoção não forma mentes livres, mas mentes aprisionadas.

Sabe quantas janelas da memória ou arquivos são necessários para a expressividade de características de personalidade? Milhares. Se você é impulsivo ou paciente, ousado ou tímido, altruísta ou egoísta, otimista ou pessimista, não é porque seu Eu o quer, porque você o deseja ser conscientemente, mas porque você é vítima das janelas light (saudáveis) ou killer (traumáticas) arquivadas em seu córtex cerebral. Ninguém expressa características de forma mágica. Há milhares de janelas com milhões de dados que são lidos e expressam as características mais preponderantes em nossa personalidade.

Bradar, implorar ou exigir calma para um filho impaciente, bom humor para uma filha pessimista ou flexibilidade para um jovem teimoso é ser um educador ingênuo e, às vezes, inumano. É solicitar o que eles não podem dar. Essa atitude tacanha dos pais comuns ocorre porque eles acham que é possível deletar a memória, apagar os traumas, como se faz nos computadores. Santa ingenuidade cometida por centenas de milhões de educadores. Pais sábios e inspiradores conhecem o funcionamento da mente, sabem que a memória não se deleta, apenas se reedita pela inclusão de novas experiências no lócus das janelas killer. Ou então se constroem plataformas de janelas light que contêm altruísmo, resiliência e autocontrole ao redor do núcleo traumático.

Utilize o biógrafo do cérebro a seu favor. Quando seus filhos elevarem o tom de voz, experimente abaixar o tom da sua. Isso forma janelas light. Quando

eles estiverem irritados, faça o silêncio proativo, calando-se por fora, mas perguntando-se por dentro: “Por que comprar a irritabilidade de meu filho? Por que agredi-lo? Ele vale ouro e minha paz vale diamante! Vou manter meu autocontrole! Não vou entrar em seu jogo estressante. Sou livre! Meu objetivo não é ganhar a discussão, mas ganhar seu coração, levá-lo a pensar antes de reagir. Darei uma resposta inteligente para impactá-lo.”

Bradar, implorar ou exigir calma para um filho impaciente, bom humor para uma filha pessimista ou flexibilidade para um jovem teimoso é ser um educador ingênuo e, às vezes, inumano. É solicitar o que eles não podem dar.

Pais inspiradores são jardineiros de flores no solo da mente de seus filhos. Pais surpreendentes se fazem pequenos para tornar os pequenos grandes. Você transforma os pequenos em grandes através da gestão da emoção ou os deixa menores ainda pela necessidade neurótica de poder e de estar sempre certo? Educar não é adestrar animais, mas formar autores da própria história. Educar é ensinar aos filhos que gritos, chantagens e crises os levarão a perder quem amam, perder o respeito, asfixiar seus romances, ter insucesso na vida. Mas como mostrar a eles a importância de serem autores da própria história se não somos autores da nossa quando contrariados por eles?

Eu pergunto: quais pais a partir de hoje serão mais pacientes, tolerantes, abaixarão o tom de voz quando seus filhos elevarem o deles, não entrarão em desespero diante de frustrações e falhas? Aos que levantaram a mão, minha resposta é: eu não confio em vocês! E, em meus cursos, a maioria levanta a mão rapidamente. Também costumo dizer que não confio neles. Muitos riem, mas é sério. Não há milagres no complexo programa de gestão da emoção e desenvolvimento da inteligência socioemocional, mas treinamento constante. Você vai ver que, da próxima vez que ficar estressado, o gatilho da memória disparará em frações de segundo, janelas killer se abrirão e você provavelmente perderá o controle.

Tenho feito muitos treinamentos para programas de gestão da emoção. Se você participar de algum deles, tem de saber que a falha que cometerá não deve levá-lo a se autopunir nem a se sentir um educador fracassado. Considere cada novo deslize um combustível para romper o cárcere da mesmice e se tornar um pai ou mãe estratégicos, que cultivam durante meses ou anos janelas light no

solo do córtex cerebral de seus filhos. Bem-vindos ao treinamento dos pais inspiradores, bem-vindos ao processo de formação de mentes livres e brilhantes!

Quem está em treinamento tem de ter coragem para mapear seus conflitos, paradoxos e limitações. Vejam esta contradição chocante! Os pais falam muito com seus bebês quando eles nem sequer sabem falar, mas, quando os filhos aprendem a conversar, eles normalmente se calam! Aliás, quando os pais abrem a boca, em geral é para fazer críticas, não para cruzar seus mundos ou transferir o capital que o dinheiro não pode comprar, o capital das suas experiências.

Milhões de filhos chineses, japoneses, europeus, latinos, norte-americanos e africanos nunca souberam das lágrimas que seus pais choraram – muitíssimo menos daquelas que eles nunca tiveram coragem de derramar. São famílias saudáveis ou doentes? A família moderna é frequentemente cartesiana, racionalista. Não entende que pais especialistas em corrigir erros e apontar falhas estão aptos a conviver com máquinas e consertá-las, mas não a formar pensadores generosos, autônomos e resilientes!

Este livro é mais do que uma simples obra, é um manual de treinamento de gestão da emoção para formar pais inspiradores e professores encantadores. Portanto, gostaria que você sempre se colocasse como um aluno. E como meu aluno, suplico que seja sincero, pois quem não é capaz de mapear os próprios fantasmas mentais será assombrado por eles a vida toda. Você domesticará seus vampiros emocionais ou será assombrado por eles? Que tipo de pai você é: um educador comum, apto a atuar em máquinas, ou um mestre encantador, hábil em formar mentes brilhantes? Não tenha pressa em responder. Se for um pai inspirador, terá coragem de falar de suas lágrimas para seus filhos aprenderem a chorar as deles!

Pais assim são raros como diamantes. Sei que muitos educadores que lerem este livro atentamente ficarão chocados. Vários dirão: “Fiz tudo errado! Como estava cego! Fui tosco, rude, insensível! Só sabia dar o que o dinheiro pode comprar, mas nunca falei do que não tem preço, nunca contei dos dias mais tristes da minha história para que meus filhos aprendessem a escrever os melhores textos de sua personalidade quando o mundo desabasse sobre eles. Formei muito mais janelas killer ou traumáticas do que janelas light nos solos da emoção deles!”

Nos locais onde costumo dar treinamento, médicos, juizes, psicólogos e executivos colocam as mãos na cabeça e têm esse tipo de reação. Mas, por favor, não desista. Você poderá encantar e inspirar, mas para isso precisa se perdoar, se abraçar e dar uma nova chance a si mesmo! Você pode e deve reescrever sua história, mesmo que seus cabelos já estejam brancos!

Independentemente da religião que você siga, e mesmo que seja ateu e não tenha religião, todos temos muito a aprender com um personagem que viveu há 2 mil anos. Todas as religiões falharam em não estudar sua mente, e as universidades foram tímidas e infantis por não estudar as técnicas de gestão da emoção que ele utilizou para formar mentes livres e saudáveis. Minha teoria estuda não apenas os fenômenos complexos da construção de pensamentos, a formação do Eu como gestor da mente humana e os papéis conscientes da memória. Arrisquei-me também a adentrar áreas que raros estudiosos adentraram: o processo de formação de pensadores.

Por exemplo, que técnicas conscientes e inconscientes Freud, um simples neurologista, usou para construir sua sofisticada teoria psicanalítica e enveredar pelo estudo do psiquismo humano, a evolução da personalidade e de seus traumas? Einstein foi um aluno sem expressão e um professor sem qualificação, por isso foi trabalhar numa simples firma de patentes, analisando e carimbando documentos, uma atividade sem qualquer apelo intelectual. Mas ele usou técnicas que o médico de Princeton que conservou seu cérebro para ser estudado pela posteridade jamais imaginou. Não estava nos neurônios de Einstein a sua maior genialidade, mas nas ferramentas de gestão da emoção que ele utilizou para desenvolver uma das mais complexas teorias da física.

Não entrarei em detalhes, mas apenas citarei que todos os grandes pensadores nas ciências, na política e nas artes, em maior ou menor grau, usaram pelo menos dez ferramentas fascinantes de gestão da emoção e dos pensamentos para produzir novos conhecimentos. Com frequência, eles as utilizaram intuitivamente, quase sem saber:

1. A arte da pergunta – para eles, o tamanho das respostas dependia da quantidade e da qualidade das perguntas, e não de sua ansiedade por responder.
2. Uma capacidade quase insana de viver de acordo com a teoria de que quem pesquisa ou constrói projetos sem riscos triunfa sem glórias.
3. Uma teimosia obstinada e incontrolável para avançar, mesmo enfrentando vaias e vexames.
4. Uma necessidade quase neurótica de duvidar de tudo que era dogmático, inclusive de suas verdades.
5. A confiança ingênua de que poderiam fazer grandes coisas, produzir grandes descobertas.
6. O hábito de ter foco e metas.

7. A compreensão de que, para alcançar suas metas, tinham de fazer escolhas e de que todas as escolhas têm perdas.
8. A crença em seus sonhos, que estavam às raias do messianismo, de que poderiam mudar o mundo, a sociedade e a ciência.
9. Uma desconfiança intuitiva em relação ao pensamento lógico ou dialético.
10. Uma capacidade inconsciente e irrefreável de libertar o mais rebelde dos pensamentos – o antidialético ou imaginário – para enxergar os fenômenos por múltiplos ângulos.

Preservando os recursos do planeta mente: pais traumatizadores

Alguns países têm alto desempenho em matemática e interpretação de textos, como Suíça, Dinamarca, Finlândia, Japão, China, Alemanha, mas, em relação à gestão da emoção, a educação nesses países está falida. Professores que são especialistas em corrigir comportamentos, mas que não sabem celebrar os acertos dos seus alunos, são ótimos para consertar máquinas, mas não para formar mentes livres.

Mesmo notáveis universidades, como Harvard, Stanford, Cambridge e Oxford são cartesianas; ainda que provoquem seus alunos a construir conhecimentos, a ser proativos e empreendedores, não os provocam a viajar para dentro de si mesmos, a mapear e pacificar seus fantasmas mentais, a gerir sua emoção nos focos de estresse, a reeditar as janelas traumáticas da memória. O inferno emocional está muito próximo dos filhos e alunos, mesmo diante de educadores intelectuais, éticos, religiosos e bem-intencionados.

Professores que são especialistas em corrigir comportamentos, mas que não sabem celebrar os acertos dos seus alunos, são ótimos para consertar máquinas, mas não para formar mentes livres.

Você se preocupa em recolher lixos espalhados pela sua casa? Sem dúvida sim! Mas se preocupa com o lixo acumulado no cérebro de seus filhos e alunos? Milhões de pais nunca pensaram nisso. São educadores superficiais, ainda que bem-intencionados. Como formar mentes criativas, livres e emocionalmente saudáveis, se não nos preocupamos com o lixo acumulado no cérebro de quem amamos? Impossível. Muitos pais e professores jamais perguntaram a seus

filhos e alunos quais pesadelos os assombram, que ideias perturbadoras eles ruminam, que presídios mentais os encarceram.

Na Ásia, na Europa, na África e nas Américas, mais de 99% dos acertos de crianças e adolescentes passam despercebidos, mas 100% dos erros são detectados e frequentemente apontados. Quem é um especialista em apontar falhas e corrigir erros não está apto a formar mentes brilhantes, pensadores capazes de ser autores da própria história.

E você, professor? Se preocupa em preservar os recursos do planeta Mente de seus alunos? Se não se preocupa, ainda que você seja o melhor professor da sua escola, o mais eloquente e o mais pedagogicamente preparado, falhará como formador de mentes brilhantes. Preocupar-se em preservar os recursos naturais do planeta Terra é vital, mas preocupar-se em preservar os recursos do planeta Mente é mais importante, pois, antes que a Terra seja destruída pelo ser humano, o planeta Mente já faliu, já foi poluído e contaminado.

Tenha sempre consciência de que um pai traumatizador critica muito os filhos, enquanto um pai inspirador abraça mais e julga menos. Um professor estressador é um juiz que sentencia os comportamentos dos alunos, mas um professor encantador é alguém que os elogia em público e os corrige em particular. Um pai bloqueador eleva o tom de voz, quer ganhar a discussão, enquanto um pai inspirador abaixa o tom de voz nos atritos, pois quer ganhar o coração. Um professor sabotador é um apontador de erros, enquanto um professor encantador elogia quem erra no ato do erro. Ele diz: “Aposto em você e tenho orgulho de tê-lo em minha classe.” Apenas em seguida o leva a se questionar: “Agora pense em seu erro.” Pais inspiradores e professores encantadores usam, portanto, o biógrafo do cérebro para formar um jardim de janelas light nos solos de seus filhos e alunos para que aprendam a se colocar no lugar dos outros e tenham autocontrole. Mas onde estão os pais inspiradores e os professores encantadores? Em muitos lugares, inclusive lendo este livro, por isso agradeço por você existir.

Nunca se esqueça de que podemos sepultar não apenas pessoas queridas que morreram, mas também pessoas amadas que estão vivas – e fazemos isso com nossas neuroses ou com a indiferença à dor cálida e silenciosa de nossos filhos e alunos. Minha proposta é: precisamos transformar a educação familiar mundial; passar da era do apontamento de erros para a era da celebração dos acertos. Está disposto a conhecer um pouco o complexo funcionamento de nossa psique para se reinventar e se tornar um pai inspirador ou uma mãe surpreendente? Então se dedique a trabalhar as ferramentas de gestão da emoção deste livro. A humanidade agradece, pois ela não pode se converter num hospital psiquiátrico a céu aberto. Temos de formar mentes livres e saudáveis.

Conclusão

Dois grandes compromissos – um olhar para o futuro

A Inteligência Socioemocional, derivada da teoria da Inteligência Multifocal, nos leva a dois grandes compromissos, dois grandes romances. Primeiro, um romance com a humanidade. Quem a desenvolve tem a convicção de que os fenômenos que constroem cadeias de pensamentos em milésimos de segundo, sem a participação consciente do Eu, estão presentes em cada ser humano e, portanto, denunciam que somos mais iguais que imaginamos.

Essa verdade científica deveria nos compelir a pensar muito além de um grupo social, cultural, acadêmico, religioso, mas como espécie. Nenhuma de nossas diferenças depõe contra nossa única essência. Por isso devemos lutar contra todo tipo de discriminação. Pensar como espécie é um fruto excelente do desenvolvimento da inteligência existencial, pouquíssimo desenvolvido no sistema acadêmico mundial. É muito fácil formar feudos, ilhas, criar espaços solitários. Porém, não há como proteger a humanidade e o meio ambiente sem pensar como espécie e sem ter um romance com eles.

Se árabes e judeus desenvolvessem a inteligência socioemocional, teriam mais habilidades para superar suas diferenças. Pois na essência são iguais. Se pensássemos como espécie, seríamos menos brancos e negros, celebridades e anônimos, ocidentais e orientais, e mais seres humanos apaixonados pela família humana.

A inteligência socioemocional também requer um romance com a vida, que é belíssima e brevíssima. Somos fagulhas vivas que cintilam durante poucos anos no cenário da existência e depois se apagam tão misteriosamente quanto se acenderam. Nada é tão fantástico quanto a vida, mas nada é tão efêmero e fugaz também.

Hoje estamos aqui, amanhã seremos uma página na história. Temos de nos perguntar: que história estávamos escrevendo? Que história queremos escrever?

Que legado queremos deixar? Alguns têm fortunas, mas mendigam o pão da alegria; têm cultura, mas falta-lhes o pão da tranquilidade; têm fama, mas vivem sós, sem ter sequer um ombro para chorar; são eloquentes, mas se calam sobre si mesmos; moram em residências confortáveis, mas nunca encontraram o mais importante endereço, o que está dentro de si mesmos. Erraram o alvo.

Nada é tão fantástico quanto a vida, mas nada é tão efêmero e fugaz também.

Viver é uma experiência única, indescritível, inimaginável, extraordinária, complexa, saturada de mistérios e, ao mesmo tempo, regada a fragilidade. Por isso, deveríamos, nessa curta trajetória existencial, procurar os mais belos sonhos, construir os melhores projetos de vida, buscar as mais fascinantes aspirações. Quais sonhos nos controlam? Que metas assediam nosso Eu? Procurar desenvolver uma mente livre, uma emoção saudável e relações saudáveis deveria ser o objetivo mais nobre de quem quer ser autor da própria história. Deveríamos persegui-lo como o cansado faz quando busca refúgio num leito e o ofegante quando abre os pulmões para respirar.

Jamais deveríamos esquecer que, se a sociedade nos abandona, a solidão é superável; mas se nós mesmos nos abandonamos, ela é insuportável.

As sociedades estão na infância emocional

Alguns paradoxos gritantes confirmam que as sociedades modernas estão na sua infância emocional. Somos treinados para dirigir carros, mas não aprendemos minimamente a dirigir o veículo da nossa mente ou a gerenciar a nossa ansiedade; somos preparados para caminhar no mundo exterior, mas não temos qualquer preparo para percorrer as avenidas do mundo psíquico; fazemos seguros de todos os tipos para preservar nossos bens, mas não aprendemos minimamente a fazer o seguro emocional; preocupamo-nos em ter empresas saudáveis e sustentáveis, mas não nos preocupamos com a mais complexa empresa, a única que não pode falir: a mente humana; somos conectados com o mundo pela internet e pelas redes sociais, mas não aprendemos a nos conectar com nós mesmos; nem sequer aprendemos a dar um choque de lucidez nos nossos fantasmas emocionais – o medo, a timidez, a ansiedade, a depressão, a impulsividade, a autopunição, a autocobrança.

Não é sem razão que mais de 3 bilhões de pessoas desenvolverão um transtorno psíquico ao longo da vida. Um caos emocional tão dramático quanto as piores guerras. Não é sem motivo que, quanto pior a qualidade da educação, mais importante será o papel da psiquiatria e da psicologia clínica.

Não há seres humanos acabados, mas seres humanos em construção. Prevenir é a chave. Mas somos lentos em detectar os vampiros emocionais que sugam a nossa qualidade de vida e sabotam nosso potencial social e profissional.

Se um novo vírus letal infecta algumas pessoas, a Organização Mundial da Saúde entra em pânico. Milhares de cientistas são mobilizados para evitar uma nova epidemia global. Isso é importante. Mas há dezenas de milhões de crianças e adolescentes em todas as nações modernas viciadas em smartphones e atoladas de atividades, tendo sua infância, sua criatividade e a capacidade de se aventurar asfixiadas, vivendo um trabalho intelectual quase escravo, só que legalizado. Porém raramente alguém entra em pânico por causa disso. Tenho denunciado esse fenômeno mundialmente. Mas quem ouve esse clamor? Felizmente vocês, pessoas comuns, pais e professores, estão ouvindo-o em alto e bom som.

O número de informações se multiplicou como nunca na história, mas não estamos formando pensadores coletivamente, e sim repetidores de informações. A medicina, a psiquiatria e a psicologia avançaram intensamente, mas estatísticas demonstram que o normal é estar estressado e ansioso e o anormal é ser saudável. Só para lembrar: 30% dos jovens brasileiros têm apresentado sintomas de depressão. Cerca de 80% deles, sintomas de timidez e insegurança. Que sociedade nós estamos construindo?

Se crianças e jovens aprendessem desde cedo as ferramentas para desenvolver a inteligência socioemocional, a humanidade seria outra. Não apenas diminuiríamos o número de alunos que praticam bullying, mas também protegeríamos o agredido. Teríamos, além disso, uma casta de pensadores que desenvolveriam notável senso de observação, capacidade de se reinventar, de pensar a médio e longo prazo, de perceber as necessidades dos outros, de trabalhar perdas e frustrações, de reciclar falsas crenças. Eles ainda seriam generosos, tolerantes, ousados, disciplinados, indagadores, carismáticos, empáticos, sonhadores.

Se crianças e jovens aprendessem desde cedo as ferramentas para desenvolver a inteligência socioemocional, a humanidade seria outra.

Ter uma mente socioemocionalmente inteligente é saber valorizar tanto o sorriso quanto a tristeza. É ter humildade no sucesso e aprender lições nos fracassos. É agradecer os aplausos, mas saber que nas coisas simples e anônimas se escondem os melhores tesouros da emoção.

Ter uma mente brilhante é ter consciência de que cada ser humano é um mundo a ser conhecido e uma história a ser explorada. Todas as pessoas têm riquezas escondidas dentro de si, mesmo as mais difíceis e complicadas, mesmo as que erram e fracassam continuamente. Ter uma mente saudável é garimpar ouro nos solos de quem você ama e embaixo dos seus escombros. É ter maturidade para falar “Eu errei”, ter coragem para dizer “Perdoe-me”. É ter coragem para ouvir um “não”, maturidade para receber uma crítica, resiliência para suportar as perdas. É dizer com intensidade: “Obrigado por existir!”, “Desculpe-me!”, “O que posso fazer para torná-lo mais feliz?”.

Todas as pessoas têm riquezas escondidas dentro de si, mesmo as mais difíceis e complicadas, mesmo as que erram e fracassam continuamente.

Ter uma mente socioemocionalmente livre e criativa é ainda extrair lucidez em nossas falhas, ganhos nas perdas, saúde na capacidade de perdoar, autodomínio nos solos da ansiedade, segurança nos vales do medo, alegria na terra das mais cálidas angústias. É ter segurança para receber uma crítica, ainda que injusta. É recomeçar quantas vezes forem necessárias...

Acima de tudo, é ter a convicção de que, apesar dos nossos defeitos, traumas e fragilidades, a vida é um espetáculo único e imperdível no teatro da existência. Vale a pena encená-la, pois ninguém é digno da saúde psíquica se não usar suas crises e seus conflitos para nutri-la; ninguém é digno da maturidade se não usar suas lágrimas para irrigá-la.

Lembre-se de que a melhor maneira de investir em nossa saúde emocional e felicidade é irrigar a qualidade de vida dos outros. Sonhamos que você possa se tornar um multiplicador do que aprendeu. Desenvolver uma mente livre e uma emoção saudável não é algo comum, mas é fundamental. Espero que você possa usar as ferramentas que conheceu aqui para criar um caso de amor com sua própria história, conduzindo crianças e adolescentes a uma vida com mais liberdade, criatividade e sabedoria.

Programa Escola da Inteligência

Queridos pais e professores, quanto vale a saúde psíquica de seus filhos e alunos? O programa Escola da Inteligência é o primeiro programa mundial de gestão da emoção e de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes.

Idealizado há mais de trinta anos e implementado há mais de dez, o programa é aplicado por mais de 1.200 escolas, tendo impactado mais de 400 mil alunos e emocionado centenas de milhares de pais. Por que este resultado? Porque o programa Escola da Inteligência é muito mais do que um programa de valores e de educação socioemocional. Nele, não ensinamos apenas noções de ética, responsabilidade, empreendedorismo, liderança e socialização, mas também as habilidades mais importantes para um aluno prevenir transtornos psíquicos, desenvolver autocontrole, ser líder de si mesmo, gerir sua emoção, administrar a ansiedade, ter resiliência e ser advogado de defesa da própria mente contra pensamentos perturbadores.

Temos mais de 50 psicólogos em nosso corpo técnico, que fazem mais de 10 mil voos anuais para treinar professores, pais e alunos. Além disso, oferecemos o programa gratuitamente a orfanatos e escolas com alto índice de violência.

Se você acha fundamental que a escola onde seus filhos estudam ou onde você ensina tenha esse programa na grade curricular, converse com o gestor e os coordenadores da sua escola, dê este livro de presente para que eles conheçam as bases do projeto. Afinal, o futuro emocional e social dos seus filhos ou alunos é mais valioso que todo o ouro do mundo!

Conheça o programa em www.escoladainteligencia.com.br ou entre em contato pelo e-mail contato@escoladainteligencia.com.br.

Deixo aqui um agradecimento especial a todos os embaixadores oficiais do programa “Você é Insubstituível”, primeiro programa da atualidade para a prevenção da depressão e do suicídio, baseado nas ferramentas de gestão da emoção. O programa é totalmente gratuito e conta com apoiadores importantes, como o Ministério da Justiça, a Polícia Federal, a Associação de Magistrados do Brasil, o Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo, a Polícia Militar do Estado de São Paulo, além de artistas como Michel Teló e líderes esportistas como Daniel Alves, Kaká, Diego e tantos outros.

Seja você também embaixador deste programa!

Acesse o site www.voceeinsubstituivel.com.br, divulgue o projeto em suas redes sociais e ajude-nos a espalhar essa mensagem. Muito obrigado por ser um apaixonado pela vida e pela humanidade!

Sobre o autor

AUGUSTO CURY é psiquiatra, cientista, pesquisador e escritor. Publicado em mais de 70 países, já vendeu, só no Brasil, mais de 30 milhões de exemplares de seus livros, sendo considerado o autor brasileiro mais lido na atualidade. Seu livro *O vendedor de sonhos* foi adaptado para o cinema pela Warner/Fox. O próximo título a ganhar as telonas será *O futuro da humanidade*.

Entre seus sucessos estão *O homem mais inteligente da história*, *O homem mais feliz da história*, *Armadilhas da mente*, *O futuro da humanidade*, *A ditadura da beleza e a revolução das mulheres*, *O código da inteligência*, *O vendedor de sonhos*, *Ansiedade*, *Pais brilhantes*, *professores fascinantes*, *Gestão da emoção* e *Nunca desista de seus sonhos*.

Cury é autor da Teoria da Inteligência Multifocal, que trata do complexo processo de construção de pensamentos, dos papéis da memória e da construção do Eu. Também é o criador do projeto Escola da Inteligência, o primeiro programa mundial de gestão da emoção para crianças e adolescentes e o maior programa de educação socioemocional da atualidade, com mais de 400 mil alunos.

Entre em contato com o autor: contato@augustocury.com.br www.escoladainteligencia.com.br



[augustocury](https://www.instagram.com/augustocury)



[augustocuryautor](https://www.facebook.com/augustocuryautor)



Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante, visite o nosso site. Além de informações sobre os próximos lançamentos, você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br





Seja líder de si mesmo



O MAIOR DESAFIO
DO SER HUMANO

AUGUSTO CURY



Seja líder de si mesmo

Cury, Augusto
9788575426098
128 páginas

[Compre agora e leia](#)

Se compararmos a mente humana com o mais belo teatro, onde se encontra a maioria dos jovens e adultos? No palco, dirigindo a peça, ou na plateia, sendo espectador passivo dos seus conflitos, perdas e culpas? Onde você se encontra? Ser ator principal no palco da vida não significa não falhar ou não chorar. Significa refazer caminhos, reconhecer erros e aprender a deixar de ser aprisionado pelos pensamentos e emoções. Neste livro, você vai descobrir as ferramentas necessárias para se tornar o autor da sua própria história e fazer da sua vida um grande espetáculo.

[Compre agora e leia](#)

3 milhões de livros vendidos

Ichiro Kishimi e Fumitake Koga



A CORAGEM DE NÃO AGRADAR



Como a filosofia pode ajudar você a se libertar da opinião dos outros, superar suas limitações e se tornar a pessoa que deseja



A coragem de não agradar

Kishimi, Ichiro
9788543105703
272 páginas

[Compre agora e leia](#)

Na periferia de uma cidade milenar vivia um filósofo que ensinava que o mundo era simples e que a felicidade estava ao alcance de todos. Certo dia, um jovem insatisfeito com a vida foi desafiá-lo a provar sua tese. Com mais de 3 milhões de exemplares vendidos, *A coragem de não agradar* conta uma história capaz de iluminar nosso poder interior e nos permitir ser quem somos. Inspirado nas ideias de Alfred Adler – um dos expoentes da psicologia ao lado de Sigmund Freud e Carl Jung –, o livro apresenta o debate transformador entre um jovem e um filósofo. Ao longo de cinco noites, eles discutem temas como autoestima, raiva, autoaceitação e complexo de inferioridade. Aos poucos, fica claro que libertar-se das expectativas alheias e das dúvidas que nos paralisam e encontrar a coragem para mudar está ao alcance de todos. Assim como nos diálogos de Platão, em que o conhecimento vai sendo construído através do debate, o filósofo oferece ao rapaz as ferramentas necessárias para que ele se torne capaz de se reinventar e de dizer não às limitações impostas por si mesmo e pelos outros.

[Compre agora e leia](#)

Falando com Estranhos



Malcolm
Gladwell

Autor dos best-sellers
FORA DE SÉRIE e O PONTO DA VIRADA

Falando com estranhos

Gladwell, Malcolm

9788543108964

320 páginas

[Compre agora e leia](#)

O QUE DEVERÍAMOS SABER SOBRE AS PESSOAS QUE NÃO CONHECEMOS. Ao apontar como nossas ideias preconcebidas afetam nossas interações com os outros, Malcolm Gladwell, autor dos best-sellers *Fora de série* e *O ponto da virada*, escreveu um guia valioso para tempos de intolerância e crise. "Gladwell é um brilhante explicador do comportamento humano." – *The Week* Como Fidel Castro conseguiu enganar a CIA durante décadas? Por que Neville Chamberlain pensou que podia confiar em Hitler? Por que os casos de ataques sexuais nas universidades estão crescendo? Neste livro, Malcolm Gladwell apresenta uma análise surpreendente da maneira como interagimos com as pessoas que não conhecemos – e questiona por que tantas vezes fazemos julgamentos equivocados em relação a elas. Existe algo muito errado com as estratégias que usamos para interpretar os outros. Por não sabermos falar com estranhos, abrimos a porta para conflitos e mal-entendidos, às vezes com consequências catastróficas. Em *Falando com estranhos*, você lerá sobre uma espiã que passou anos nos mais altos níveis do Pentágono sem ser detectada, sobre o homem que derrubou o gestor de fundos Bernie Madoff, sobre o suicídio da poeta Sylvia Plath e várias outras histórias intrigantes.

[Compre agora e leia](#)

NATHALIA ARCURI

Criadora do maior canal de finanças do mundo

ME POUPE!

10 PASSOS

PARA NUNCA MAIS FALTAR
DINHEIRO NO SEU BOLSO



Me Poupe!

Arcuri, Nathalia

9788543105826

176 páginas

[Compre agora e leia](#)

Como economizar no dia a dia? Como poupar mesmo ganhando pouco? Quais são os melhores (e os piores) investimentos? Como poupar para o futuro sem abrir mão dos desejos e necessidades do presente? Sei que você tem muitas dúvidas sobre o que fazer com o seu dinheiro. Sei também que muita gente simplesmente não faz nada com ele – a não ser pagar contas e juntar moedinhas para chegar até o fim do mês. É por isso que estou aqui. Sempre fui uma poupadora compulsiva. Desde cedo compreendi que precisaria juntar dinheiro para realizar meus sonhos. Aos 7 anos comecei a poupar para comprar um carro quando fizesse 18. Com 23 comprei meu primeiro apartamento à vista. Aos 30 pedi demissão do meu emprego de repórter de TV e montei o canal Me Poupe!, no YouTube. Aos 32 me tornei milionária. Hoje o Me Poupe! tem mais de 2 milhões de inscritos e é visto por mais de 8 milhões de pessoas por mês, sendo pioneiro na criação do conceito de entretenimento financeiro ao falar de dinheiro com leveza e bom humor. Tenho orgulho de dizer que, aos 35 anos, estou perto de conquistar minha independência financeira. Vou contar para você como cheguei até aqui, as roubadas em que me meti, as dúvidas que tive e tudo o que aprendi ao longo desses anos. Mas este livro não é sobre mim. É sobre você, o seu dinheiro e a maneira como vem lidando com ele até agora. Eu resolvi escrevê-lo para passar uma mensagem curta e grossa: você pode sair do buraco, não importa qual o tamanho dele. Para ajudar nesse processo, reuni exemplos práticos, situações reais, planilhas e exercícios, e organizei tudo isso em 10 passos simples para nunca mais faltar dinheiro no seu bolso. A partir dessas dicas, você vai aprender a dar um basta nos hábitos que sabotam sua saúde financeira, a identificar as crenças que impedem seu enriquecimento e a encontrar modalidades de investimento que caibam na sua realidade. E o melhor: vai descobrir um mundo maravilhoso em que o dinheiro trabalha para você, e não você para ele. Mas talvez a minha dica mais importante seja: poupar não é só acumular um monte de dinheiro. Poupar tem a ver com realizar sonhos.

É necessário ter foco, estabelecer prioridades e até abrir mão de uma ou outra coisa em nome de um objetivo maior. Eu poupo desde criança porque tenho metas e propósitos. E essas metas e propósitos têm a ver com pessoas e com experiências, porque, afinal, viver não é correr atrás de grana. A vida vale pelas experiências que o dinheiro nos proporciona, pelos encontros que temos pelo caminho e pela alegria de estarmos vivos todos os dias. Nathalia Arcuri "Os fãs do canal Me Poupe! não vão se decepcionar. Nathalia Arcuri venceu o desafio de levar para o papel a linguagem que se tornou sua marca registrada, o que deve fidelizar multidões e reforçar o propósito de seu trabalho. Você tem em mãos um instrumento de transformação. Leia-o com sabedoria e coloque em prática o que encontrar aqui. Sua vida será outra, certamente mais rica, depois desta leitura." – Gustavo Cerbasi

[Compre agora e leia](#)



A história de Greta

Camerini, Valentina

9788543109077

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

NINGUÉM É PEQUENO DEMAIS PARA FAZER A DIFERENÇA. Biografia não oficial de Greta Thunberg. Neste livro, você vai conhecer a história dessa jovem que está lutando para construir um mundo melhor e descobrir dicas de como você também pode mudar alguns simples hábitos e fazer a diferença. "Uma das maiores defensoras do planeta." — BARACK OBAMA, ex-presidente dos Estados Unidos "Vocês todos vêm até nós, jovens, em busca de esperança. Como ousam? Vocês roubaram os meus sonhos e a minha infância com suas palavras vazias. Pessoas estão morrendo, ecossistemas inteiros estão entrando em colapso. Estamos no início de uma extinção em massa, e vocês só falam em dinheiro. Como ousam?" Greta Thunberg, em discurso na Cúpula do Clima da Organização das Nações Unidas, em Nova York Esta é a história de coragem e determinação da jovem sueca Greta Thunberg, que, inconformada com a indiferença da "gente grande" ao problema do aquecimento global, resolveu fazer uma greve escolar para salvar o planeta. Com apenas 15 anos, ela iniciou um movimento mundial que já levou milhares de pessoas às ruas, provando que ninguém é pequeno demais para fazer a diferença. Hoje, Greta é a maior voz na luta para conscientizar os líderes mundiais de que o tempo da esperança acabou e que, se não entrarmos em ação, logo será tarde demais.

[Compre agora e leia](#)

Table of Contents

Créditos

Introdução: A era das trevas emocionais

A era da falência emocional e a lei do menor esforço

Conhecimento é poder, mas excesso de conhecimento é lixo mental

A síndrome predador-presa: A Idade Média e a era digital

Pais predadores de seus filhos

A importância da gestão da emoção

Capítulo 1: Primeira ferramenta da inteligência socioemocional: ser autor da própria história

A escola clássica precisa desenvolver a inteligência socioemocional

Todos somos artistas no teatro da vida, ou o Eu como gestor da mente

A fascinante construção do Eu

Afinal de contas, o que é ser autor da própria história?

Capítulo 2: Segunda ferramenta da inteligência socioemocional: gerenciar os pensamentos

Pare! Observe-se! Escute-se!

Gerenciar os pensamentos é fundamental

A Síndrome do Pensamento Acelerado

Como gerenciar os pensamentos?

Capítulo 3: Terceira ferramenta da inteligência socioemocional: administrar e proteger a emoção

Gigantes fora de si, frágeis dentro de si

Como surgem as emoções e como administrá-las?

Ferramentas essenciais para gerenciar a própria mente

A história de uma mulher que faliu emocionalmente

Capítulo 4: Quarta ferramenta da inteligência socioemocional: trabalhar os papéis da memória e reeditar o filme do inconsciente

O registro na memória é involuntário

A memória não pode ser deletada

O centro e a periferia da memória

Capítulo 5: Quinta ferramenta da inteligência socioemocional: formar mentes brilhantes

Como formar sucessores ou mentes brilhantes?

Capítulo 6: Pais inspiradores e professores encantadores

Os bastidores da mente humana

Educadores desequilibrados têm mais chances de gerar jovens descontrolados

A autoridade vem da inteligência

Pais impacientes, filhos ansiosos

Preservando os recursos do planeta mente: pais traumatizadores

Conclusão: Dois grandes compromissos – um olhar para o futuro

As sociedades estão na infância emocional

Sobre o autor

Informações sobre a Sextante